LA CURA NATURALE

Di NICANDRO A. FERRI

LA CURA NATURALE

Informata al principio unitario delle cause delle malattie e dei mezzi atti a rimuoverle

DI

NICANDRO A. FERRI, D. O. D. P.

FONDATORE DELL' ISTITUTO DI TERAPIA FISIOLOGICA FERRI E DELLA RIVISTA "LA MEDICINA NATURALE"

CON PREFAZIONE DI

H. B. GALATIAN, M. D. D. P.

INSEGNANTE NEL COLLEGIO JENNER, DIRETTORE DEL COLLEGIO DI TERAPIA FISIOLOGICA E MEDICO CONSULENTE NEL MAC FADDEN HEALTHATORIUM

CHICAGO

PRIVATELY PRINTED

1916

AL FIGLIUOLO DILETTO

ENRICO LIBERO

GHERMITOMI DALLA MORTE

FRA SOFFERENZE ATROCI

CAUSATE DALL'ABERRAZIONE DI

UNA PSEUDO SCIENZA

QUESTO LIBRO

INSPIRATOMI DALLA PATERNA ANGOSCIA

DEDICO

PREFAZIONE

Lo studio del corpo umano, sia nello stato di sanità che in quello di malattia, è sempre interessantissimo. Ma infinitamente interessante è lo studio inteso a mantenere il corpo costantemente sano ed a ricuperare la sanità quando la si perde.

Il genere umano, nello sforzo ascendente per estollersi dallo strato di una esistenza inferiore, non ha lottato continuamente con le malattie. Allo stato prettamente di natura, l'uomo fu guidato dall'istinto, e per questo andò immune dalle malattie. Nell'ultimo periodo del suo sviluppo però, perdè di vista le leggi supreme, e fin da quell'epoca le malattie divennero insite all'esistenza umana e ad esse si deve attribuire il più grande ostacolo che si frappone al raggiungimento della felicità.

Noi abbiamo dato un grande incremento alla civiltà, o per essere più esatti, crediamo

di aver dato incremento ad una grande civiltà. Pur tuttavia ci siamo dimenticati di pensare ad essere noi partecipi dei benefizi della civiltà; anzi, se dei benefizi sono stati realizzati, noi li abbiamo trascurati a tal punto che siamo in procinto di essere distrutti da quella medesima civiltà da noi stessi eretta.

Da ogni luogo arrivano ai nostri orecchi gemiti e lamenti d'infermi e di agonizzanti. Gli ospedali ne rigurgitano; il numero dei degenti in essi aumenta di continuo, e tutti gli anni questi asili del dolore umano debbono essere ampliati ed accresciuti. Noi vediamo uomini e donne cader recisi nel fiore degli anni, quando la vita dovrebbe essere più lieta. Il numero dei dementi accresce di anno in anno. L'aumento dei decessi per cancro, tubercolosi, malattie dei reni, arricchiscono progressivamente le statistiche. Le sofferenze morali, la criminalità e le guerre sono in permanenza. Non sarebbe il caso di domandarsi se vale la pena di vivere così?

Che cosa c'è di anormale in mezzo a noi? Non dobbiamo noi essere capaci di mantenerci sani e fugare le malattie? Oppure gli è che ci siamo lasciati trascinare dal vortice senza far uso delle nostre facoltà intellettive ed abbiamo permesso che il male ci attanagli?

Eppure la vita merita di esser vissuta; nel mondo la felicità è possibile e questa è un'aspirazione istintiva nell'uomo.

Bene, nell'uomo contemporaneo il senso di quest'aspirazione è andato distrutto; l'umanità soffre perchè è abbagliata da cognizioni erronee, forse propagate da chi avea un particolare interesse a divulgarle e perpetuarle.

Nelle varie fasi della storia dell'umanità si son visti individui onesti e infiammati di un ideale di illuminato naturismo, che hanno insegnato e propagato delle grandi verità sulla maniera di viver sani. Questa propaganda lasciò delle tracce profonde e in certe epoche l'uragano distruttivo fu respinto. Però, appena la voce dell'apostolo si tacque, le folle tornarono ad abbracciare il loro

primiero e funesto tenore di vita. Ma allorchè egli a continuazione de' suoi insegnamenti lasciava al popolo il retaggio di un libro, nel quale l'opera sua restasse indelebile, allora il precetto dell'apostolato sopravviveva per molti anni.

Vi sono molti libri che trattano della salute, ma ve ne sono ben pochi basati sui fatti o sul principio che essendo l'uomo una parte della Natura, è soggetto alle leggi di questa. La conoscenza della Natura è il desiderio assillante degli scienziati, ma pochi di essi la cercano dove effettivamente la si trova; quando perfino gli animali posti nel più basso gradino della scala zoologica, per quel che riflette l'economia vitale, sanno cercare e trovare la Natura: se non col raziocinio o la volontà, essi lo fanno con l'istinto.

Che si inferisce da questo? Semplicemente che l'uomo dovrebbe mettere da banda la sua civiltà e darsi alla ricerca della Natura. Egli dovrebbe nuovamente sviluppare l'istinto che ha smarrito. Fino a che

non sarà pervenuto a questo, non può sperare di liberarsi dalle malattie.

Fu per me un piacere grandissimo allorchè il Dott. Ferri mi lesse le bozze di stampa del presente libro, e mi avvidi che egli aveva sondato i fondamentali principii su cui si basano con successo le cure, e perciò degni di essere resi indelebili con la stampa.

Gli insegnamenti contenuti in questo libro dimostrano che è la Natura il principio e la forza che curano le malattie, ed il medico non deve fare altro che essere di ausilio alla forza della Natura, se vuol ricuperare la salute ai suoi infermi.

Dal lato teorico, e non da quello pratico, sono stati scritti molti libri su questa materia. Nella teoria l'autore tratta ciò che egli crede che sia o desidera che fosse, senza aver esperito in alcun modo cogli ammalati, e molto spesso senza essere convinto che gli argomenti suoi abbiano una base solida.

Io mi compiaccio immensamente nell'affermare che questo libro non appartiene alla categoria su menzionata. Il Dott. Ferri

è uno studioso della Natura ed ha acquisito con cognizione di causa il valore degli argomenti che nel libro espone e discute, non solo sopra sè stesso, ma su numerosi infermi che ha avuto in cura nel suo Sanatorio. Per queste ragioni il suo libro è informato alla massima onestà. Il suo scopo è quello di portare in mezzo al pubblico la luce di una verità che può rendere l'individuo suscettibile di ritornar sano.

La sola lettura del libro certo non ridona la salute a chicchessia; ma seguendo scrupolosamente i suoi dettami, applicandoli con fiducia costante, gli effetti saranno immancabili.

Tutto quello che un libro può fare è appunto di apprestare delle cognizioni e dare incitamento all'opra. Il libro del Dott. Ferri e interessante e scritto con convinzione ed entusiasmo, ed io son certissimo che coloro che lo avranno in mano subiranno lo stimolo che li sospingeranno a trovare i benefizi suggeriti. Il libro quindi va raccomandato di leggerlo con mente spregiudi-

cata e libera, ed io sono certissimo che il lettore condividerà i miei apprezzamenti, cioè che questo è uno dei migliori libri che sieno stati scritti intorno al problema della salute.

Che le nozioni in esso contenute possano trasformarsi in tanto bene per il popolo, e per molti anni.

H. B. Galatian, M.D.

Chicago, Ill. 4 Settembre 1916.

PREFAZIONE DELL'AUTORE

NELLA ricerca di fatti e cognizioni, e nell'esposizione fattane nel libro, ebbi di mira costante quella massa che in gran parte si trascina fra i dolori e i tormenti di una vita grama e malaticcia.

Questa massa si può dividere in due categorie: l'una vorrebbe riacquistar la salute riscattandola nelle farmacie, e questa è la categoria degli eterni zimbelli dei medici e dei farmacisti; l'altra, perduta la fiducia in tutto, indolentemente afferma che la salute sia un mito, e che se effettivamente c'è qualcuno che la possegga, ciò non può essere che un dono soprannaturale, od un capriccio, una casualità.

Il libro sfata entrambi questi pregiudizi e ne fa rilevare tutti gli effetti funesti. Pure, individui che sono stati di tali opinioni, divennero degli atleti e la loro vita di amarezze fu cangiata in quella di gioia, e ciò fu possi-

bile quando ottemperarono agli insegnamenti racchiusi nel libro.

Qualunque sia la vostra condizione fisica, economica e sociale, adottate questi insegnamenti, praticateli con perseveranza, ed il bene che sarete per ritrarne sarà tale che invano lo avreste cercato per altre vie.

Il criterio del libro è quello d'insegnare il modo di alleviare da sè stesso i propri mali. Vi sono, è vero, sul mercato librario migliaia di pubblicazioni di questo genere, e sembrerebbe che io, aggiungendovene ancora un altro, avessi la sciocca pretesa di "portare l'acqua al mare." Ma non è così. Il libro ha la sua ragione di venir fuori ed ha pure il diritto alla cittadinanza. Infatti le nozioni che impartisce, oltre ad essere accessibili alla generalità, e di praticità incomparabile, sono eziandio *nuove*, geniali, importantissime.

L'aforisma "*finchè c'è vita c'è speranza*" è il segnacolo del libro. Così che, quando tutte le altre risorse per ricuperare la salute sieno fallite, seguite volonterosamente e diligentemente i suoi consigli e l'insperato sollievo verrà, non dubitate.

Parlando dell'opera mia personale, ho semplicemente cercato di concatenare e riallacciare il problema sociale con quello medico, dimostrando che se il così detto problema sociale deve includere la rigenerazione fisica dell'umanità, l'opera del medico, come generalmente va intesa ed interpretata, non può essere che impotente ed assurda.

Ma più di cosa originale, io credo di aver fatto opera di pioniero, apprestando in Lingua Italiana delle cognizioni importantissime sulla semplicità e razionalità della vita, e di aver scalzato, con solidi argomenti, il grave e secolare edifizio della medicina classica. Pure, con tutto questo, non credo di aver-finito: sono appena all'inizio, e mi auguro che uomini di maggior valore e tenacia sposeranno la causa dell'umanità e della verità, continuando il cammino da me intrapreso.

Una parola di riconoscenza e di plauso vada ai pionieri, agli apostoli, ai precursori di questa *nuova era di salute*, i quali con fede lottarono per tale conseguimento.

Gli appunti presi da me nel "MacFadden College" formano la base del libro; però

debbo l'omaggio della riconoscenza ai vari autori che mi sono stati di ausilio sommo. Sono specialmente debitore al capolavoro di Hereward Carrington: "Vitality, Fasting and Nutrition;" alla "MacFadden Encyclopedia of Physical Culture;" al "The Foundation of all Reform" di Otto Coarquè; alla "Healthology" del Dr. Eales; alla "The Philosofy of Fasting" di Purinton; alla "Nature Cure" del Dr. Lindlahr ecc. ecc.

All'amico T. Lucidi i miei ringraziamenti per la sua abile cooperazione dal lato letterario.

Ringrazio altresì il caro compagno R. Canarina per i suoi buoni, cortesi e sinceri incoraggiamenti. Ai miei vecchi ammalati devo pure molto, per avermi suggerito questo lavoro e per averne caldeggiata la pubblicazione.

In ultimo un encomio solenne alla mia cara compagna di gioie e di dolori nell'arduo e fortunoso cammino, ove insieme lasciammo brandelli della nostra carne, pur di arrivare alla meta prefissa, essendomi lei di sprone e di conforto.

SOMMARIO

—I progressi della Cura Naturale—La mortalità nel tifo ridotta dal 50 al 5%—Citando i medici: Magendie, "La medicina è un grande inganno; i medici sono empirici e ciarlatani"; i suoi esperimenti a Parigi—Prof. Rosembach, Dr. Jacob Begelow, Prof. Gregory, Sir John Farbes, medico di casa reale, Dr. Schwennenger, medico privato di Bismark e di Wagner, Dr. Treves, medico di re Edoardo, ecc. sono dello stesso avviso—Se il popolo ragionasse!—Non ci sono rimedi: ci sono la temperanza, l'igiene e la prevenzione—Errate le premesse, errate le conseguenze—Tutto è commercio—Medici onesti e pieni di abnegazione—Prima d'Ippocrate—La cura nelle chiese e i preti medici—Loreto, Lourdes, Christian Science, ecc.—Ippocrate e la "Vis medicatrix Naturae"—Nessuno ha compreso ancora—La medicina ritarda la guarigione—Su migliaia di medicine, appena quattro valgono qualche cosa—Migliaia di anni di esperimento farmaceutico per quattro medicinali di effetto assai problematico!—Il corpo umano: "una stazione sperimentale"—I sintomi delle malattie sono le vigili sentinelle dell'economia vitale—Attutiti i sintomi non si cerca più la causa del male e questo diventa cronico—I classici della medicina curano i sintomi—Narcotici, pazzoidi, alcoolizzati aggiungono veleni a veleni—Dr. Ryan: "Una forte dose di medicina è veleno, ed una piccola dose di veleno è medicina".

infirmano la teoria del cibo produttore di energia—Il digiuno fa ritornar le forze perdute—La Natura con le malattie purifica l'organismo—Molti non hanno forza abbastanza per essere attaccati da mali acuti—Dopo una epidemia, di regola, gli individui godono di una relativa immunità—Le sostanze eterogenee somministrate agli ammalati non si possono dare ai sani perchè sarebbero loro nocive—Quelli che riescono a far tacere la voce della Natura son ritenuti dei grandi medici—Hereward Carrington e l'energia—Il cibo non digerito diventa veleno—Durante le malattie il cibo rimane stagnante, si decompone e fermenta—L'aumento delle funzioni organiche durante le malattie—Il Dr. Dewey e la sua scoperta accidentale della cura del digiuno I bacteri muoiono d'inedia quando loro manca l'alimento, costituito da sostanze in putrefazione e non da materia vivente—Ai cronici—Il medico e il digiuno—Harvey, Paracelsus, Jenner—L'aria fresca agli ammalati—Il "Mac Fadden Healthatorium"—I fatti—Io e i tonici—Albert Louche—Romano Canarina—Le mie tonsille—Il mio primo digiuno—I risultati nei miei ammalati—Herman Fiorentini, suo caso e sua fotografia—I miei ammalati sono stati centinaia—Charlie Mora di Toluca, Ill.—Giuseppe Corti di Chicago, Ill., " . . . Il segreto della salute è mio . . ."—Settimio Giacchini, di Chicago, Ill.—Vittorio

INTRODUZIONE

"La riforma vera e radicale
"deve cominciare da te stesso."

A COLORO che con sforzi propri cercano di redimere sè stessi e l'umanità, questa introduzione è diretta.

La maggior parte degli uomini non usa le prorie facoltà mentali, per quanto molti credono di usarle. Per conseguenza, se non si è decisi di fare un tale uso, lo scopo di questo libro rimane frustrato.

Se credete che gli abusi da voi commessi debbano essere espiati da altri, che la manna, i miracoli, le stregonerie, i salmi, le unzioni di olio santo possano curare i mali vostri; se credete che la vita irrazionale, artificiosa, le violazioni delle leggi naturali non abbiano nulla a che fare con le vostre condizioni fisiche e morali; se credete che l'ignoranza di quanto concerne l'igiene, la nutrizione, gli esercizi del vostro fisico e della vostra intel-

ligenza non abbiano a che vedere col vostro stato di animo; se, finalmente, avete la persuasione che gli eccessi della funzione sessuale, le passioni, l'odio, la irascibilità, l'invidia, ecc. non influiscano sinistramente sul vostro organismo, proseguireste invano nella lettura di questo libro.

È necessario chiarirci sin dal principio; poichè se non abbiamo la capacità intrinseca di riconoscere ed assumere la responsabilità delle cause dei molteplici mali che ci affliggono, ogni sforzo ulteriore sarà vano.

Aristotile disse che in natura nulla avviene per caso o per accidente: che la Natura non fa nulla invano. Per essere più chiari diciamo che là dove ci sono le cause ci sono pure gli effetti e viceversa.

Un medico di questa città dimostrava che il processo evolutivo e lo sviluppo di certe malattie richiedono un periodo di cinque mesi e più di assidua violazione alle leggi naturali. Ed il popolo che suole inveire contro tutto e contro tutti per la sua miseria e le sue sofferenze, vorrebbe guarire dei mali,

che in molti casi occorrono non dei mesi, ma degli anni, e forse delle generazioni. Se, al contrario, riconoscesse la propria responsabilità, vedrebbe che le malattie, sieno fisiche che morali, tanto individuali come sociali o collettive, sono problemi molto seri, e che l'unico rimedio consiste nella coscienza dei propri atti.

Il momento più tragico della vita di qualsiasi mortale è, senza dubbio, quando si cade ammalati e si deve restare in balia di un altro individuo per riacquistare la salute. Con buona ragione il vecchio adagio dice: "Umano è l'errare." Certamente la perfezione, la onniscienza, in qualunque ramo dell'attività umana non sono possibili; ma la Natura non ha fatto in modo che ci fossero la perfezione e l'onniscienza prima e poi i mali. Così nelle malattie, quando si abbia un po' di buon senso, presto si acquista la convinzione che la cura è inerente e collegata all'assieme delle cellule microscopiche che formano l'organismo.

Prima che le malattie si manifestino in

tutta la loro vigoria, si rivelano gradatamente, e queste sono le fasi in cui si dovrebbe avvertire la voce dell'intima coscienza dell'individuo, ossia la conoscenza del bene e del male che lo richiama all'osservanza delle leggi naturali.

Eccovi un esempio. A noi tutti è capitato di fare degli spropositi nel mangiare, nel bere, ecc., e sappiamo nello stesso tempo che quelle cose di cui avevamo fatto uso sregolato ci facevano poi nausea. Che vuol dir questo? Semplicemente che la Natura, questa forza intimamente connessa alla conservazione degli esseri, reagisce e si afferma contro tutto quello che vorrebbe distruggerli. Ma purtroppo, noi, con tutta la scienza basata sull'osservazione e gli esperimenti, patrimonio acquisito per l'intelligenza nostra, non diamo ascolto alla voce della Natura, che anzi cerchiamo ogni mezzo per attutire i sintomi benefici e vitali dell'economia dell'organismo. Cose che gli altri animali non fanno, pur essendo privi delle nostre qualità intellettive.

E poichè il momento piu tragico della nostra esistenza è appunto quando siamo ammalati, e non vi può essere al mondo cosa per noi più cara che noi stessi, sembra che nessuno più di sè stesso possa rendere questo momento tragico meno fatale.

Seguendo i dettami della Natura ciò è possibilissimo. È necessario quindi conoscere il perchè del cibo, del vestito, dell'abitazione e delle funzioni più importanti del nostro organismo, e tutte queste cognizioni non è difficile acquistarle. Basta interpretare le essenze ed i principii in tutta la loro integrità. Il resto è facile. E questo è quanto il libro si propone. Si vuol dare una nuova interpretazione alle cause delle malattie; si vuol far conoscere il valore, il posto che occupano le medicine, gli stimolanti e tutte le altre sostanze velenose rispetto alle malattie. Indicare la strada più semplice, più naturale, più razionale da prendersi quando si è ammalati.

In tema di *dieta* vi sono informazioni della massima importanza. In questi ultimi cin-

quant'anni il progresso fatto su quello che riguarda la nutrizione è stato tale da attrarre l'attenzione di tutto il mondo intellettuale, ancora più quando il cibo viene considerato come parte essenzialissima nella cura delle malattie. Noi, colla sola dieta, senza nessun altro metodo di cura, abbiamo fatto dei veri miracoli. Malattie che avevano resistito a qualunque altro rimedio, e che furono ritenute incurabili, sotto la nostra guida dietetica guarirono.

Concludendo, "La Cura Naturale" servirà come guida non solo per la cura e la prevenzione delle malattie, ma per conservare un fisico forte, sano ed equilibrato, onde prepararsi per le future battaglie, poichè indubbiamente i forti saranno i vincitori. E ciò serva pure di auspicio e di preparazione ad una società migliore, giacchè la rivoluzione in noi, come individui, sarà quella che dovrà fondarla.

LA CURA NATURALE

IMPORTANZA SUPREMA DELLA SALUTE

Se nella vita vi è cosa che debba essere posseduta in tutta la sua sua integrità', questa è senza dubbio la *salute.* La sua importanza e desiderabilità sono inestimabili. Eppure quanti e quanti non la calpestano vergognosamente?' . . . E come si può disconoscere la verità assiomatica che cioè la vita senza la salute è un anacronismo? L'uomo che nella vita lotta a discapito della salute, per conseguire altri beni ed altri vantaggi, è su una falsa via, la sua lotta è errata, egli è un pazzo.

La vita è una gioia perenne, quando si è in possesso degli efficienti della salute. L'individuo sano affronta ed abbatte qualsiasi ostacolo; anzi gli ostacoli medesimi sono altrettanti incentivi e sproni per maggior

salute. Il valore della salute si conosce soltanto quando essa si perde, quando cioè spariscono le sue caratteristiche: allegrezza, amabilità, piacere, gioia. Chi è capace d'interpretare questo concetto? Certamente non colui che possiede intatta la salute, no; ma piuttosto chi l'abbia distrutta o estimata di poco valore. Solo le agonie atroci di un Leopardi ci potrebbero far fremere allorchè abusiamo di essa.

Salute vuol dire: efficienza, coraggio, abilità vigore, energia e volontà. Le sue più grandi manifestazioni sono l'amore e la carità. La mente e il cuore senza di essa non possono essere nè puri nè generosi, e con giusta ragione possiamo citare il detto antico: "Mente sana in corpo sano."

L'individuo in posseso di un organismo sano tutto domina con la sua volontà, nulla lo spaventa, nulla gli riesce disagevole. È indomito, eterno padrone di sè stesso e nulla lo fa piegare. Egli può paragonarsi ad una palla di gomma, che il minimo impulso la fa balzare. Egli rappresenta qualche cosa a sè,

una entità, felice e completa. Per lui il lavoro è sorgente di continua ricreazione, di felicità e di riposo. Scoraggiamento, debolezza, difficoltà, esaurimento, ostacoli gli sono sconosciuti.

L'attegiamento di colui che è in possesso di una tale pienezza di vita, la sua presenza, il suo sguardo, i suoi modi formano la gioia propria e di tutti coloro che lo circondano. I suoi lineamenti, i suoi occhi, la sua pelle, la sua voce, l'armonia dell'insieme fanno vibrare i cuori e gioire nel sapersi nati, perchè tutto è maestoso. Egli rappresenta il pernio attorno al quale il resto dei suoi atti si muove ed agisce.

Le più alte vette delle umane conquiste soltanto con la salute sono accessibili, e senza di essa, o a spese di essa, sono sforzi vani. In qualsiasi intrapresa essa è sempre quella che scongiura, che sfida e che rafforza il "volli, sempre volli, fortissimamente volli." Con la salute si è coraggiosi, aggressivi, audaci. L'iniziativa, l'incentivo, l'impulso, lo sforzo, lo stimolo sono emanazioni di un

organismo sano ed armonioso e destinato ad ogni successo. E' vero che pochi malaticci fecero delle grandi cose; i molti però non conobbero che le torture della loro cattiva salute. Ma ben di più quegli avrebbero fatto se avessero posseduto la sanità. . . . Con un corpo sano, e le sue funzioni perfette, si è solerti, pronti, svegli d'ingegno e capaci di ricevere gli stimoli e gl'impulsi esteriori.

E non crediate che la salute sia un mito, un qualche cosa di raggiungimento difficile. Essa, invece, è l'espressione integra della Natura, e tutti gli esseri, tutte le cose la posseggono, eccettuati l'uomo e gli animali domestici; questi più di quello. Un esempio inoppugnabile ce lo presentano anche i minerali, l'acqua e l'aria, come pure i vegetali tutti. La salute c'è. Guardate, esaminate, ammirate la grandezza della Natura, e converrete meco che una tale affermazione è vera, vera assolutamente.

I fiori esalano la loro svariata fragranza, e questo è indice di salute. Le frutta, in forma di mele, pere, uva, ecc. ci forniscono

un alimento squisitamente sano, e queste sono altrettanti veicoli della salute. L'acqua limpida e pura che continuamente ci disseta, è anche salute. Gli animali che nascono, crescono, si sviluppano, invecchiano e muoiono, che compiono cioè l'intero ciclo loro assegnato dalla Natura, ci dimostrano che salute c'è.

Stranissimo contrasto! . . . L'uomo, il più perfetto, l'unico che con un sol pensiero potrebbe alleviare tutte le sue sofferenze, che di questa terra potrebbe formare il soggiorno di perpetua gioia, nasce sì, ma raramente cresce, raramente si sviluppa e vive ed invecchia secondo Natura stabilisce, quando, all'opposto, si trascina dolorante per tutto il tempo che vive.

L'uomo che possiede la salute è fisicamente perfetto e la sua mente è agile e sveglia, il suo cuore è buono e generoso, i sentimenti sono gentili ed umanitari. I sui occhi rispecchiano serenità ed intelligenza; il suo portamento è disinvolto, la stretta di mano che vi dà è la estrinsecazione simpatica di

tutto il complesso suo. È la salute che rinsalda il nodo coniugale; è la salute che fa vibrare i giovani cuori. Dove c'è la salute c'è la gioia e l'amore; la gelosia, l'inganno, l'infedeltà e i peccati tutti di una società degenerata non vi allignano. I figli di sposi sani crescono forti, robusti e gai, e formano la dolceza e la gloria dei loro genitori.

L'immunità dalle malattie è solo possibile quando si è nel pieno possesso della salute. Oh, gli orrori e le tracce causati da tutte le malattie!! Ma l'uomo robusto, vigoroso, forte, l'uomo che è in possesso di questa grande potenza che è la salute, non conosce le sofferenze delle malattie: egli ne è immune! Coloro che hanno un fisico forte, vigoroso e sano, possono ben ridersi di dottori, pillole, beccamorti, contagioni e microrganismi patogeni.

L'essere immunizzabile da qualsiasi malattia, io credo che sia lo stato ideale. Chi non ricorda di essere stato afflitto da qualche malattia che lo privava della contentezza, della felicità e della gioia? Che ineffabile

piacere non si prova quando si ritorna in possesso della salute, cioè forti, allegri, sani, liberi!

Ma quello che maggiormente deve interessare è il sapere che la salute è qualche cosa di inerente a noi stessi; e quando la si perde non bisogna avere la sfrontatezza o la scempiaggine di riacquistarla con le pillole, i sciroppi, gli empiastri che si vendono nelle farmacie con l'autorizzazione, il lasciapassare, la ricetta di sapientissimi Dottori. La salute non si compra, nemmeno nelle farmacie, nemmeno con le ricette. Bisogna guadagnarsela, e guadagnarsela col duro lavoro del *conosci te stesso.* Si può essere, alle volte, affetti da qualche disturbo fisico momentaneo, da qualche breve attacco di malattia acuta; ma quando si sa come regolarsi per stare in salute, basta l'applicazione più rigida di quel regime di vita, un breve digiuno, riposo ed igiene per ritornar sani. La salute, in ultima analisi, deve essere, come lo è, un problema individuale, e perciò ogni individuo deve saperlo risolvere da sè stesso.

Sono i "piaceri viziosi" che distruggono la salute, e se si vuole riacquistarla bisogna evitarli imparando a vivere. Ogni uomo è una vita a sè: un complesso misterioso ed intricato come l'universo, e nessun altro uomo può risolverla e viverla per conto altrui. Si tratta di conoscere e valutare la propria responsabilità; disfarsi di vecchie e stupide tradizioni; essere sinceri con se stessi ed imparare a conoscere la dura è fredda realtà della vita.

No; la salute non è privilegio o diritto dei pochi, dei privilegiati, ma è patrimonio "naturale" di tutti. Ad un patto però: che siasi severi ed incorruttibili con i metodi prestabiliti ed imposti da ciascuno al proprio tenore di vita.

Quando si ha la salute non si conosce ciò che sia disperazione, cattiveria, depressione, infelicità, stanchezza, ecc. Se vi sentite infastidito, affranto, stanco, triste, nervoso debole e cosi via, è segno che non possedete la salute. Se il vostro respiro è faticoso, se il cuore si eccita per un nonnulla, se il passo

è lento, se il minimo sforzo vi prostra, ciò dimostra che voi non siete in salute. Attendere alle proprie occupazioni, mangiare tre o più volte al giorno, fare una partita, fumare qualche sigaro, bere qualche bottiglia di vino, non basta a dimostrare che siete in salute. Eppure c'è della gente che così trascina la vita. Ma questo non è vivere, questa non è salute.

Vivere, aver salute, significa lottare senza tregua, con tutta la forza dell'animo per l'elevamento intellettuale e morale, per il benessere proprio e dell'umanità. Sentire lo stimolo di fare, dire, lavorare, studiare, lottare, sacrificarsi, sovvertire, osservare, investigare, migliorare sè steso e l'umanità, questa è salute, questo èvivere.

Tutto questo non solo è possibile, ma si può attuare con la massima facilità, purchè, si viva sobriamente. Conoscere il perchè si mangia, il perchè si abitano le case, il perchè s'indossano gli abiti, il perchè dell'amplesso sessuale, è un problema che sembra arduo, ma che può essere risolto.

Coloro che lottano da gran tempo per riacquistare la salute sono pregati di non perdersi di coraggio. Si propongano invece di agire con ferma risolutezza, con ogni sforzo e con la propria iniziativa, e saranno sicuri di conquistare questa incomparabile ricchezza. Con l'entusiasmo, la diligenza, il coraggio e la speranza, tutti fattori importantissimi, si coglierà la palma del trionfo.

Ma non basta conquistarla, la *salute;* c'è altro da fare. È vero che in tutte le cose vi sono le eccezioni. Difatti alcuni individui conservano la salute all'età avanzata, a dispetto dei loro cattivi metodi di vita. Questi però sono le mosche bianche. E troviamo che se uno la scampò, vi furono migliaia che perirono. Non basta conquistare la salute, cioè un patrimonio, bisogna anche sapperselo conservare. E questa è lotta ancor più accanita.

Quando si perde la salute si darebbero volentieri tutte le ricchezze che si posseggono per ricuperarla. Eppure il capitale della salute, di fronte alle ricchezze materiali, è

come un gigante in paragone di un pigmeo. Avanti, dunque, alla conquista della *salute*, unico e indispensabile patrimonio dell'Umanità.

Avanti; in alto, ancora più in alto il vessillo, e quanto piu aspra sarà la lotta, tanto più grande sarà la vittoria.

LA VERA CAUSA E LA VERA INTERPRETAZIONE DELLE MALATTIE

Ho compulsato molti libri, ho discusso con medici di ogni scuola, circa le cause delle malattie ed i criteri con cui esse vanno interpretate, ma l'unica risposta, completa, esauriente e persuasiva, mi sembra di averla trovata nel libro del Dott. Emmet Densmore, "Come cura la Natura." E dice così: "A parte accidenti o lesioni meccaniche, vi sono due sorgenti di malattie: una è costituita dai veleni e dalle impurità che dall'esteriore s'introducono nell'organismo; l'altra comprende i depositi fecali e le altre materie eterogenee stagnanti nell'interno. In entrambi i casi il risultato è la *ostruzione*. Queste materie estranee sono la causa delle malattie, e prescindendo dalle impressioni mentali, le uniche cause."

Hereward Carrington dice poi che l'energia vitale viene sperperata con gli sforzi eccessivi del fisico e della mente, nella funzione ses-

suale, nelle tensioni nervose, nei cambiamenti bruschi di temperatura, ecc. Dunque da ciò l'origine delle malattie; ora la interpretazione.

"Cosa è questa minaccia misteriosa: *malattia?* Semplicemente lo sforzo dell'organismo per rimuovere il materiale che ostacola le funzioni normali del corpo e nello stesso tempo riparare le avarie patite. La malattia, quindi, non è altro che un processo di purificazione. È *azione rimediatrice.* È lotta vitale per superare quegli ostacoli e ristabilire la libera circolazione del sangue."

"Questa lotta, quest'azione di difesa, questo sforzo rimediatore, questo processo di purificazione e di riparazione, questa guerra per l'integrità della vita, questo cozzo contro il nemico della costituzione organica, si debbono reprimere con salassi, si debbono sopprimere con medicinali, si debbono interrompere con tonici e stimolanti, si debbono soggiogare con narcotici, si debbono confondere con caustici e vescicanti, debbono essere aggravati ed alterati, complicati e

maldiretti, cambiati, sovvertiti e pervertiti con droghe e veleni?"

Questa la eloquente definizione e la interpretazione delle malattie, secondo il Densmore: argomenti chiari, semplici e stringentissimi. Sfortunatamente però tali non sembrano alla grande schiera di coloro i quali sono di opinione diversa nell'arte del curare. Probabilmente le ragioni di cotale dissenso sono molteplici; soltanto si constata che ben pochi sono del parere di questo grande filosofo della Medicina.

Ma forse ad alimentare una tale discrepanza concorrono la superstizione, le tradizioni e l'egoismo. E non sarà neppure arrischiata l'ipotesi che, data la crassa ignoranza del popolo su quanto concerne il suo regime di vita, le pillole ed i sciroppi (che arricchiscono il medico-farmacista), continuano ad occupare un posto eminente nella vita. Che se molti professionisti sono edotti del come e del quando delle malattie e delle cure, vi è sempre il benedetto "business" che mette tutto in quiete. Quelli che effettivamente

sentissero di far prevalere la propria dignità, in uno colla verità dei fatti, dovrebbero senz'altro incorrere nello sdegno e nell'ira dei colleghi esercenti la medicina. . . . farmaceutica e nell'esecrazione del popolo beatamente idiota. Ed è così che molti individui sinceri, generosi e nobili, che esercitano la professione medica, preferiscono l'oblio piuttosto che affrontare l'insano sdegno delle maggioranze.

Ritorniamo, dunque, con buona ragione, al titolo di questo capitolo ed alla interpretazione di esso, e cerchiamo di argomentare nella maniera più semplice e senza la tronfia terminologia tecnico-scientifica.

Ma—si dirà—come avviene che noi introduciamo dei veleni nel nostro corpo, ed il corpo stesso li elabora e li trattiene? . . . La risposta è un SÌ con lettere maiuscole. Ci spieghiamo. Cos' è un "veleno"? Il veleno è una sostanza, la quale, introdotta nell'organismo in quantità relativamente piccola, produce effetti deleteri, effetti nocivi, talvolta letali. In altri termini, sotto il nome di

veleno va un agente capace di produrre un effetto pernicioso, funesto su qualunque cosa che abbia *vita.*

E poi? . . . Le impurita? . . . Anche queste? . . . La risposta e un altro SÌ. Quell'uomo geniale che disse: "Sono pochi gli uomini che si ubbriacano di sostanze spiritose in confronto di quelli che si ubbriacano col troppo mangiare," affermò una delle più grandi verità dei nostri giorni.

La sana e razionale funzione del nutrimento è quella di sopperire le sostanze necessarie che si vanno consumando nelle varie e continue attività vitali delle cellule. Quei cibi che nulla aggiungono all'economia vitale, sono veleni. I più comuni sono l'alcool, il caffè il the e tutte le droghe e i medicinali in genere. Nel capitolo che tratta delle medicine e degli stimolanti chiarisco meglio il valore intrinseco di essi.

Vi sono altresì dei cibi più o meno salubri. Ora i cibi, sia per incapacità nel prepararli e cucinarli, sia per la loro specifica qualità e natura, possono contenere un grado più o

meno alto di impurità. Insomma, quando si mangia più del necessario ed oltre la capacità digestiva ed assimilatrice, o più di quello che abbisogna, il cibo, fosse pure la manna caduta dal cielo, diventa un veleno, una impurità. Con ciò, sia pure di sfuggita, ho spiegato come sia possibile introdurre nell'organismo impurità e veleni.

Ora vedremo come avviene la ritenzione delle feci e delle altre impurità. La pelle, i polmoni, i reni, gl'intestini sono le vie di uscita di cui si serve la Natura per eliminare le diverse impurità che si accumulano nel nostro organismo. Quanto più questa eliminazione avviene pronta, completa e perfetta, tanto più le nostre forze e la nostra resistenza vengono portate al massimo grado, all'apogeo.

Della pelle quello che ci interessa di più è la sua funzione eliminatrice. In confronto di questa funzione le altre passano in linea secondaria. La pelle si potrebbe chiamare la veste dell'organismo ed è quella che conferisce l'estetica ad esso. Nella pelle ha

sede il senso del tatto e vi si registra i vari gradi della temperatura del corpo, ne mantiene l'equilibrio e compie la propria respirazione. Ma il funzionamento più importante della pelle è quello della escrezione del sudore per una quantità che va da un litro ad un litro e mezzo al giorno. Il sudore è formato in gran parte di acqua, e le sostanze solide che vi si trovano unite sono nocive e pericolose all'economia vitale. Notate l'odore sgradevole che esalano le persone che non si lavano o che sudano eccessivamente. È indispensabile mantenere costantemente pulita ed attiva la pelle, mediante lavacri di acqua nelle differenti temperature, bagni d'aria e di sole, nettezza della biancheria, se vuolsi che la funzione importantissima di espulsione dei materiali nocivi avvenga prontamente e perfettamente. Trascurandosi questa norma igienica, la pulizia, una parte di quei materiali vien trattenuta nell'organismo ed a lungo andare è causa di malattie, ossia si viene a verificare una attività convulsa di eliminazione, poichè questa non potè

avvenire gradatamente, normalmente. Dunque le malattie implicano il processo di "eliminazione" e di "riparazione." Quando questo non può avvenire, si ha per risultato la morte.

La funzione dei polmoni è quella di ossigenare il sangue, e perciò è necessario che l'aria sia pura, fresca ed abbondante. Quanto più è possibile dunque si respiri l'aria all'aperto, si dorma colle finestre aperte tanto d'estate che d'inverno. Se la funzione dei polmoni viene ostacolata, si va incontro ad inconvenienti analoghi a quelli prodotti per la inattività della pelle: cioè le impurità che dovrebbero essere espulse rimangono nell'organismo.

Durante le ventiquattr'ore i reni espellono da un litro e mezzo a due litri di urina. La composizione dell'urina, per una quantità di circa un litro e mezzo è di 70 grammi di materie solide, cioè: urea 30 gr., sali 26 gr., pigmento 10 gr., creatina, creatinina, acido ippurico, acido urico 4 gr.

Le feci tutti sanno che sono causa di gravi

mali, allorchè la loro espulsione non avviene regolarmente.

Dunque le sopradette funzioni del nostro organismo allorchè vengano ostacolate, diminuiscono la nostra vitalità, ci rendono morbosi, irascibili, anormali. La mina è preparata: basta un zolfanello per accenderla, per farla scoppiare, per avere una *malattia*.

Allorquando queste funzioni cessano di avvenire armoniche ed equilibrate, esse si riflettono e si ripercuotono in tutte le altre funzioni del nostro organismo e ne rimangono alterate. Lo stato d'animo, il pensiero, la conversazione, la condotta sociale, le relazioni domestiche, tutto ne risente e tutto diviene anormale. Ed allora la nostra resistenza di fronte alle malattie diminuisce e si prepara il terreno per tutti i malanni. Le malattie non sono una entità ponderabile e tangibile, una realtà: sono invece condizioni del corpo derivanti da trasgressioni alle leggi naturali.

La Natura è provvida, è generosa, ad un patto però: che la si ubbidisca. Chi la vuol

sovvertire, chi non vuol rispettare le sue leggi immutabili, ne paga il fio, inesorabilmente. Quando la vita è razionale, quando si procede a norma dell'igiene, quando si conosce la fisiologia del corpo, non vi sono malanni di sorta, non vengono sciagure.

Noi non possiamo impunemente violare leggi e norme che formano la base della nostra esistenza. Per esempio: un eccesso, un disordine nel mangiare e nel bere oggi, lo pagheremo domani con un mal di capo. Quando i disordini e gli eccessi sono più frequenti, la pena adeguata sono le dispepsie ed altre malattie croniche. Non essere accorti nella scelta degli alimenti, non saperne valutare l'importanza nutritiva, vuol dire crearsi più o meno volontariamente e scientemente uno stato di malessere cronico e per conseguenza divenire il sempiterno zimbello dei medici. "Bisogna vedere per intravedere; bisogna sapere per predire."—diceva Le Compte.

Sembra, senza esagerazione, che le abitudini distruttive, in materia di limite, siano

come lo spazio: infinito; come il tempo: eterno. Questa igiene, questa sanità, questa fisiologia, queste funzioni del nostro corpo sembrano complesse, ma non è necessario conoscerle da vicino, intimamente, completamente, individualmente per poterle apprezzare. Basta conoscerle nella loro essenza e seguire la voce della intima coscienza.

E poichè la società è il risultato dell'agglomerazione dei singoli individui, e la sua sicurezza e il suo benessere dipendono esclusivamente dalla sicurezza e dal benessere di ciascun individuo, è ben chiaro che ciascuno debba conoscere il lato filosofico della vita.

E necessario che il lettore si metta bene in mente questo: non è vero che l'uomo debba essere vittima di questa o quella malattia; e nemmeno credere, come tanti bambini, alla parola del medico ed alla sua ricetta. Nel prossimo capitolo vedrete come l'arte del curare non sia altro che un miscuglio di congetture e di indovinelli. È il mio più gran desiderio quello di far conoscere la incongruità e la falsa concezione che la maggior

parte dei medici ha delle malattie ed il conflitto che esiste in mezzo ad essi.

È follia voler rimediare a malattie degenerative dei nostri giorni, dovute ad una vita ultra artificiale, con dei palliativi in forma di pillole e sciroppi, vaccini e sieri.

Non si può negare che la società sia molto lungi dall'essere organizzata su basi ragionevoli, ove la giustizia e l'equità avessero la prevalenza, e perciò ad essa dobbiamo ascrivere in gran parte le cause dei mali. Io ho seguito questi criteri nella ricerca di quelle cause e mi sono pure proposto questa domanda: quale nesso ci sia fra i medici ed i padroni. Se, infatti, un medico non annette una suprema importanza alla massima "Conosci te stesso," nella relazione che ha con l'individuo, ed al cattivo assetto sociale, il suo lavoro è *nulla*.

Ma per quanto sia quistione universale, sociale e individuale, pure non si può fare a meno di constatare che vi è un numero stragrande di scuole di medicina, di cliniche, di ospedali, di farmacie e di medici, cose

tutte che dovrebbero servire ad alleviare l'umanità dalle sue sofferenze. Ebbene, sapete a che si riduce tutto ciò? Alla pretesa di curare gli effetti senza risalire alle cause che li producono. E ci riescono? Si, a curare gli effetti! Ma siccome gli effetti sono lo spontaneo prodotto delle cause, quelli si possono travisare solo per vederli apparire sotto altre forme.

È inutile! Nessuno può soddisfare i desideri e i bisogni di un altro, specialmente in materia di salute. Se un individuo abitualmente viola certe leggi che decidono della sua sanità, è una vera pazzia volerlo curare con bottiglie, bottigline, pillole e pasticche.

Per aver voluto attutire gli effetti che derivano da cause precise e dirette, si può dire senza ambagi che la scienza medica ha ritardato il progresso e la civiltà di centinaia di anni. Se invece di ricercare sistemi di cura, che non sono, non sono mai stati nè saranno mai efficaci, avesse rivolto più attenzione nel prevenire le malattie, ritornando alla Natura, quali e quanti risultati se ne sarebbero con-

seguiti! Con ogni ragione si può aggiungere questo: qualunque mezzo si escogiti per riconciliarsi con l'oltraggiata Natura, e che non sia quello di un postumo rispetto alle sue leggi, è opera vana. Sarebbe come voler riconciliare il diavolo con l'acqua santa. Non vi sono termini di mezzo. Le cause e gli effetti bisogna conoscerli e interpretarli. E perciò non ci sono riusciti, nè ci riusciranno, e per risultato abbiamo un mondo di guai e di sofferenze.

No, ripeto, non ci sono riusciti!

La sifilide, per esempio, come tutte le altre malattie, è dovuta ad una peculiare predisposizione dell'individuo. Cos'è questa predisposizione dell'individuo? Semplicemente questo: le forze che rendono gli altri immuni, negli affetti dal male sono dissipate, la resistenza è impossibile, ed il male vi si attacca, vi alligna, si sviluppa e li fa miserabili prede. Hanno provato a curare questa sozza piaga, che è la sifilide, ma ci sono riusciti? Per la cura usano il Mercurio, il 606, il Salvarsan, il Neo-salvarsan. Il Salvarsan, il 606, il Mer-

curio debbono essere usati almeno per due o tre anni; l'ammalato non deve fare uso di bevande alcooliche, non deve fumare, deve astenersi dall'amplesso sessuale ed evitare tutte le abitudini viziose che possano diminuire la forza di resistenza. C'è da credere che se gli affetti da questo male si attenessero scrupolosamente ai dettami della Natura, potrebbero nutrire maggiore speranza che in una cura suscettibile di complicazioni nervose, quali si verificano nella misura del novanta per cento fra coloro che ebbero la sifilide e furono curati col mercurio.

Lo stesso si potrebbe dire per le altre malattie, come la tubercolosi, il diabete, la nefrite, l'arterio-sclerosi, ecc. Non vi sono cure: c'è la prevenzione. E quando in queste malattie si praticano cure con mezzi naturali, che saranno spiegati in questo libro, adottiamo i mezzi che dovrebbero essere usati per prevenirle. In altre parole, ciò che serve per curare serve altresì per prevenire.

Uno dei più geniali medici dei nostri tempi dice che in questi ultimi vent'anni sono stati

salvati da morte sicura, per mezzo del sole, dell'aria, delle sagge abitudini personali, del nutrimento sano, del riposo, più tubercolotici che non in tutto il tempo anteriore con tutte le medicine. Ebbene, credete voi possibile che un individuo seguendo un tal regime di vita possa essere attaccato dalla tubercolosi?

Nei diversi laboratori, per sperimentare la potenzialità dei microbi tubercolari, usano i porcellini dell'India. In un collegio medico di questa città si inocularono i bacilli della tubercolosi a due di questi animaletti. Ad uno di essi venne data ampia libertà, fuori, all'aria aperta; l'altro si tenne chiuso, privo di aria sufficiente, di luce e di sole. Il primo sopravvisse, ma il secondo morì. Dunque date al corpo il sole, la luce, la nutrizione sana, e i germi patogeni moriranno di inanizione.

IL VALORE DELLE MEDICINE NELLA CURA DELLE MALATTIE

Non potrei cominciare questo capitolo con maggior persuasione della sua importanza, se non citassi il più autorevole dei cultori della scienza medica: Sir William H. Osler, M. D. F. R. S., autorità indiscussa, Professore di Medicina nella Oxford University, Inghilterra. Riproduco dal decimo volume della "Enciclopedia Americana" l'articolo scritto da lui sulla medicina:

"La nuova scuola non si sente obbligata di
"dare qualsiasi medicina, mentre una genera-
"zione fa, non solo pochi medici avrebbero
"potuto mantenersi la clientela, se non
"l'avessero date, ma pochi l'avrebbero credu-
"to serio e scientifico. Si sottintende che vi
"sono tanti casi in cui l'ammalato prendendo
"medicine, o supposte medicine, molto spesso
"si procura lo slancio della mente, che è la
"vera cura. Ciò può avvenire solo facendo
"creare questo slancio colle supposte azioni
"delle medicine. Molti medici non possono

"ancora dimenticare le loro vecchie cono-
"scenze e i loro vecchi insegnamenti. Però
"il cambiamento è grande. Il trattamento
"moderno per la cura delle malattie fa molto
"affidamento sui *metodi naturali*, dieta,
"esercizi, bagni e massaggi; in altre parole,
"dare alle forze naturali il pieno potere, som-
"ministrare una facile e perfetta nutrizione,
"accrescere la corrente del sangue e rimuo-
"vere gli impedimenti agli organi elimina-
"tori.

"Un esempio tipico ce l'offre la febbre
"tifoidea. Nel principio del secolo decimo-
"nono questa malattia veniva curata con
"rimedi di estrema violenza: salassi, vesci-
"canti, purganti, emetici, antimonio, mer-
"curio e profusione di altre sostanze eroiche.

"Oggi l'ammalato di tifo viene trattato
"con il massimo riguardo igienico, bagni, ecc.
"e raramente gli vengono somministrate
"medicine. L'adozione di questo nuovo
"sistema di cura è dovuto ai risultati di
"esperimenti fatti nelle scuole viennesi e
"parigine sull'azione delle medicine. Quegli
"esperimenti scossero le fedi piu salde, senza
"tener conto delle vergognose lezioni im-
"partite dal medico 'omeopatico.' Nessun
"medico regolare 'allopatico' crederebbe

"che le preparazioni infinitesimali della
"omeopatia avrebbero fatto alcun bene come
"agente curativo, malgrado fosse constatato
"che i medici omeopatici ebbero risultati
"meno funesti che non i regolari allopatici.
"La conclusione a cui si pervenne fu una sola
"però: la gran parte dei medicinali non aveva
"nessun effetto sulle malattie per le quali
"veniva somministrata."

Il Dott. Osler è di fama mondiale, oratore, autore, ecc. e i suoi libri sui principii e la pratica della medicina fanno testo in tutte le scuole mediche di lingua inglese. Il "Chicago American" lo definiva la più grande autorità medica vivente. In altra occasione egli ebbe a dire: "Colleghi, abbiamo quattro medicine che valgono qualche cosa, ed io mi vergogno di menzionarle."

Ma, ritornando ai sistemi moderni di cura, bisogna far notare che, dal lato naturale, hanno fatto più Ling con la ginnastica svedese, Priessnitz, Bilz, Kuhne, Kneipp, utilizzando le forze naturali (idroterapia, dieta, sole, aria, impacchi di fango, ecc.) Still, Palmer, MacFadden (terapia meccanica), Weir

Mitchell (massaggio e riposo) Duchenne (elettroterapia), Mesmer, Hudson (terapia mentale), che tutta la scienza medica regolare allopatica, nella conquista di migliori sistemi di cura, di cui parla il Dott. Osler.

L'idroterapia, il sole, l'aria aperta, il ritorno alla Natura, insomma, per la cura e la prevenzione delle malattie aveva fatto passi giganteschi, in Europa ed in America, quando i medici cominciarono a riconoscerne il valore.

È degno di rilievo che qui negli Stati Uniti sieno state fondate scuole di varie denominazioni: "Osteopatia," "Neuropatia," ecc. e da pertutto i regolari medici allopatici hanno fatto appello alle legislature dei vari Stati per ottenere l'interdizione dei laureati in tali scuole. Nello Stato di Washington una legge siffatta era già stata approvata dalla camera e dal senato e mancava soltanto l'approvazione del Governatore. Ora ecco come egli, il Governatore Johnson, motivò il suo veto:

"La professione medica ha promulgato "l'arte del curare con le innovazioni di coloro "che dai membri regolari della scuola di

"medicina erano riguardati con estremo di-
"sgusto. La verità è potente e prevarrà.
"Iddio non permette che noi dello Stato di
"Washington dobbiamo intralciare il pro-
"gresso.

"Ai nostri giorni i medici dal sangue blue,
"dagli alti studi e dall'alta educazione, sono
"colpevoli di avvelenare la vera sorgente
"della vita. Il contenuto delle farmacie è
"più pernicioso alla razza umana che il con-
"tenuto dei saloons. La morfina, som-
"ministrata in polvere agli individui, con-
"tinua a dare i suoi frutti fino alla terza o la
"quarta generazione della loro discendenza.
"Degenerati di questa specie costituiscono
"un esercito sempre più numeroso, che mi-
"naccia con la sua morbosa criminalità la
"compagine del consorzio civile. Se gli
" 'osteopatici' possono insegnarci una via
"migliore per liberarci con minimi termini
"da questo male sempre crescente, non
"neghiamo ad essi il misero titolo di Dot-
"tore."

I lettori commentino.

Le varie scuole per la cura delle malattie aumentano fuor di misura. Non tanto quelle "mediche," propriamente dette, perchè il

pubblico va continuamente perdendo fiducia in esse. Intanto sappiamo che trenta milioni di abitanti, qui in America, ricorrono a quei medici che usano tutt'altri metodi di cura che non le medicine. Scuole di varie denominazioni ve n'ha una infinità, e migliaia di medici si laureano ogni anno, e con l'aumento dei medici abbiamo un proporzionato aumento di ammalati. Se è vero che là dove sono più maestri sono piu sapienti, bisogna dedurre che dove sono più medici vi dovrebbero essere meno ammalati. Sfortunatamente però si constata tutto il contrario.

L'allopatia, la omeopatia, la osteopatia, la neuropatia, ecc. (queste due ultime meno delle altre, perchè non somministrano medicine) non sono altro che un impudente commercio sulle umane sofferenze. Ecco come l'umanità viene rovinata, calpestata, distrutta in mille modi, e tanti poveri esseri invocano la morte liberatrice. Senza dubbio la professione medica comprende persone disinteressate e degne di stima e di encomio. Conta dei veri sapienti, dei benemeriti, che

sinceramente amano di alleviare le altrui sofferenze. La scienza medica si onora di possedere le più alte mentalità, uomini che compiono ogni sacrifizio, che dedicano interamente la loro vita per far luce, scoprire ed arricchire di cognizioni il patrimonio comune. Con gli studi, l'osservazione e gli esperimenti nei campi della fisiologia, della patologia, nei laboratori e nelle cliniche, hanno reso dei grandi servigi. Pur tuttavia la cura delle malattie si fa sempre più desiderare.

Sarà scienza sperimentale, esatta, ecc. ecc. ma a che vale tutto questo se le premesse, le causali sono errate? Nei collegi medici non si discute d'altro che di "sintomi," e si classificano a seconda le varie malattie. Tutto è esatto e scientifico, malgrado le diagnosi fatte dai migliori medici risultino esatte nella proporzione del cinquanta per cento. Si notano i sintomi e si lasciano inesplorate le cause; e le cause pure e semplici sono la noncuranza da parte delle masse di imparar la dura arte del *conosci te stesso.*

Il godimento del beato far niente, l'addos-

sar sempre la responsabilità sugli altri o sull'ignoto, invece di riconoscerla in sè, nelle proprie abitudini viziose, nel ritenersi artefice principale della propria miseria ed ignoranza, ecco le cause di tutti i mali. Se i dottori omettono dai loro studi e dalle loro osservazioni la ricerca di queste cause, essi diventano complici nel procurare le sofferenze e cessano di essere gli angeli custodi dell'umanità. Se nelle malattie più complesse, sempre più in ascendenza, sempre più inesplicabili, non applicano altra cura che quella dei medicinali (i quali nella proporzione del novanta per cento sono neutri e gli altri sono dei possenti veleni) la loro missione cessa di essere umanitaria, come tanti vorrebbero far credere, e rimane, nè più nè meno, che una maschera sotto cui si cela l'errore.

Se l'igiene, la vita semplice e razionale fossero praticate universalmente, tutte le malattie infettive e degenerative che attaccano i nove decimi dell'umanità si potrebbero prevenire e curare. Così dicasi del popolo: se gli stesse a cuore il proprio benes-

sere, non aspetterebbe che il medico glie lo preparasse.

* * * * *

Prima di Ippocrate, detto "Il Padre della Medicina," i sanatori, gli ospedali, le cliniche, i collegi medici avevano sede nelle chiese ed il prete, in quei remoti tempi, con i suoi olii santi, incensi, incantesimi e salmodie, con lo splendore dei sacri paludamenti, somministrava i rimedi per le varie malattie. Fu Ippocrate che tolse alla chiesa l'arte del curare, sferzando tutte le superstizioni e i pregiudizi.

Ai nostri giorni, così detti evoluti e civili, non mancano i Lourdes, Loreto, Pompei, Christian Science ed altri fenomeni sporadici di millenario atavismo.

Questo grand'uomo, Ippocrate, ha lasciato all'umanità un brano di filosofia che rimarrà eterno, indistruttibile, come eterna ed indistruttibile è la materia. Molti anni ancora ci vorranno prima che la massa possa comprendere ed interpretare questo brano di verità indiscutibile, che cioè la forza curativa

è nell'individuo ("Vis medicatrix naturae"). Duemila e più anni ci separano da lui e nulla hanno potuto obiettare ad un così semplice ma pur solenne aforisma. Ma ciò non ostante, nessuno ha potuto addurre delle ragioni inoppugnabili per giustificare i deplorevoli sistemi. Non sono pochi i medici che ammettono come l'uso delle medicine non fa che ritardare la guarigione, e fra questi se ne contano dei valentissimi. Essi dicono che la cura delle malattie con le medicine è un lavoro di congettura, d'indovinelli, di capricci.

Parecchie pagine occorrerebbero per dar posto ai giudizi di quei medici che hanno avuto il coraggio di manifestare le loro opinioni. Vediamone ancora qualcuno:

"Di tutte le scienze la medicina è la meno "esatta." (Prof. Valentino Mott)

"La scienza della medicina è un barbaro "gergo." (J. Mason Good)

"Dai filosofi la medicina è stata definita "l'arte delle congetture e dell'indovino." (Dr. Arbecrombie)

"La scienza medica in tutti i tempi è stato
"un miscuglio di fatti ed osservazioni
"teoriche."

(Prof. Henle, insegnante di Patologia)

Sir Ramage, F. R. C. S. di Londra, così si esprime:

"E innegabile che il sistema di medicina dei
"nostri giorni sia una vergogna lampante per
"i suoi professori; una serie di incongruenze
"vaghe ed incerte, e non possono chiamarsi
"diversamente. Di rado fanno bene queste
"medicine; spesso fanno peggiorare gli am-
"malati. Se non si chiamasse il medico,
"quanto meglio sarebbe per l'ammalato!
"Parlo così perchè ho veduto gli errori dei
"miei colleghi."

Il geniale poeta, oratore ed insegnante, il Dr. Oliver Wendell Homes dice:

"Il genere umano è stato avvelenato a
"morte. Il mondo starebbe meglio se il
"contenuto delle farmacie venisse gittato nel
"mare, benchè le conseguenze dovrebbero
"subirle i pesci."

Il Prof. Alonzo Clark, insegnante di medicina e chirurgia nell'Università di N. Y. dà questo giudizio:

"Nel loro zelo di far del bene, i medici han-
"no fatto molto male. Molte persone che
"morirono prematuramente se fossero state
"lasciate in balia delle forze della Natura
"sarebbero guarite."

Il Prof. Gregory di Edimburg disse alla classe sua:

"Signori, novantanove volte su cento le
" verità delle dottrine mediche sono delle
"bugie o del nonsenso più chiaro."

Sir John Farbes F. R. C. S. di Londra, medico della casa reale, dice:

"Non abbiamo ancora una teoria di classi-
"ficazione di malattie e di cura che si possano
"usare come guida nell'esercizio della nostra
"professione."

Dice il celebre Magendie, Presidente e Professore di Patologia e Fisiologia nell'Accademia Francese:

"La medicina è un grande inganno. So
"che si chiama scienza, sì, scienza, ma non ha
"nulla di somiglianza con la scienza. I
"medici sono semplicemente degli empirici,
"quando non sono dei ciarlatani. Non
"si potrebbe essere più ignoranti di quel

"che siamo. Nessuno al mondo può indi-
"carci cosa faccia la medicina. Io non lo
"so, nè conosco alcuno che lo sappia. La
"nostra ignoranza non ha limiti per ciò che
"riguarda la natura fisiologica delle malattie,
"e quando si è chiamati per soccorrere gli
"ammalati sarebbe meglio di lasciare alla
"Natura il lavoro di riparazione, perchè di
"quello che facciamo noi non sappiamo ren-
"derci ragione, e sarebbe meglio non farlo."

In un esperimento da lui fatto in un ospedale di Parigi, divise un gruppo di ammalati in tre categorie. Alla prima diede il rimedio comune delle medicine; alla seconda ne somministrò soltanto la metà della dose comune, e la terza fu lasciata senza alcuna medicina. L'effetto avuto fu questo: i peggiori risultati li diede la prima categoria, poi venne la seconda, e la terza li diede migliori delle altre. La stessa cura fece con degli ammalati di tifo. Di coloro ai quali somministrò le medicine ne morì il venticinque per cento; gli altri guarirono tutti.

Il Prof. O. Rosemback di Berlino è di questa opinione:

"La storia della medicina c'insegna che "qualunque metodo di terapia fu sempre "basato su principii opposti. Nella rivalità "fra l'empirismo e la scienza ufficiale, gli argo- "menti e le dimostrazioni di quello valevano "quanto gli argomenti e le dimostrazioni di "questa."

Il Dr. Jacob Bigelow, Pres. of Mass. State Med. Society, osserva:

"La morte prematura dei medici porta con "sè la umiliante conclusione che la medicina "è ancora una speculazione senza effetti."

Il Dott. Schwenninger, medico privato del Principe di Bismark, e più tardi di Riccardo Wagner, ha scritto un libro intitolato "Il Dottore," dove fa apprezzamenti punto lusinghieri per il medico.

Il Dott. Treves, medico di re Edoardo d'Inghilterra, bandisce le medicine con tenace veemenza.

Il Dott. Gray, in un articolo del 23 Novembre 1915 diceva:

"Appunti storici abbastanza autentici, "durante un periodo di circa quattromila "anni, ci dimostrano un continuo e per-

"sistente insuccesso nella cura delle malattie
"con rimedi farmaceutici. E la verità è
"che tutto il complesso dell'esperienza umana
"ha prodotto quattro rimedi che sono di
"qualche utilità. In media, un rimedio per
"ogni mille anni!"

Avrei ben poco da aggiungere a questa terribile ma inevitabile delusione di curar gli effetti senza la rimozione delle cause. L'unica ragione dell'insuccesso delle medicine sta in ciò. E si sappia che questi quattromila anni rappresentano le sofferenze di un numero stragrande d'infelici, i cui mali non si possono descrivere.

Giova ripeterlo. Il metodo che generalmente usano i medici ai nostri giorni è errato. È errato perchè errata è pure la loro interpretazione delle malattie e delle cause a cui le attribuiscono. Le loro concezioni sono basate su teorie vecchie, tradizionali e che ebbero origine nella superstizione.

Il Dott. Gray cita il caso di Giorgio Washington e di Beniamino Rush, i quali furono salassati a morte. Beniamino Rush era un

dottore in medicina e fu pure uno di quelli che firmarono la dichiarazione dell'indipendenza Americana. Ebbene, quando appena gli restavano pochi minuti di vita, quando il polso batteva appena, chiese al medico che lo assisteva la grazia di salassarlo. In quella condizione estrema si fece sottrarre il più generoso, il più prezioso degli amici: il *sangue!* E ciò per il concetto errato ch'egli aveva delle malattie e delle cure.

Cito i nomi di questi grandi uomini, oggi, e i loro strani casi di morte. Domani conteremo altri grandi che scompariranno per altre ragioni analoghe. McKinley, Mark Hanna, Garfield morirono perchè durante il periodo della loro malattia presero del cibo.

Oggi nel campo medico le scoperte, le invenzioni, le migliaia di sieri sono in auge. La chirurgia ha fatto passi da gigante (in molti casi verso le tasche dei chirurgi, poichè l'intervento chirurgico è solo necessario nei casi estremi o di deformità, quando il novantanove per cento di questi casi potrebbero

rimediarsi se a tempo e luogo si trattassero con mezzi naturali); l'igiene pubblica e privata credesi che abbia raggiunto il non plus ultra; i collegi medici, gli ospedali, le biblioteche sono arredati e ben forniti di materiale scientifico e letterario di prim'ordine; i medici si producono col sistema della coltura intensiva, si moltiplicano come le zanzare e la gramigna. E tuttò questo col nobile proposito di riparare ai mali fisici e morali della società. Con un sì grande e vistoso apparato, a prima vista si direbbe che l'avanzata delle malattie dovrebbe essere arrestata. Ma no! Esse aumentano in ragione parallela con tutte le scoperte e le innovazioni. Da statistiche risulta he gli Americani son sani nella proporzione del tre per cento! C'è da credere quindi (come tanti medici affermano) che se non ci fossero tutte queste scoperte ed invenzioni, ci sarebbero meno ammalati. E tanto per corroborare l'asserto, trascrivo qui le parole del Dr. James Johnson, editore di una rivista di medicina e chirurgia:

"La coscienziosa concezione, basata su "riflessioni ed esperienza, mi fa dire che se "non ci fossero nè un medico, nè un chirurgo, "nè una levatrice, nè un farmacista, nè una "medicina sopra la terra, vi sarebbero meno "ammalati di quel che vi sono."

Tutto ciò fa rabbrividire. Nessuno potrebbe calcolare i milioni che tutti gli anni vengono spesi per la cura di questa o quella malattia. Se i diversi Rockfeller invece di sfruttare l'umanità e poi profondere milioni per far ricercare le cause della tubercolosi o del cancro, l'impiegassero nel popolarizzare ed aiutare la diffusione di conoscenze delle norme di vita razionale, si renderebbero più benemeriti della salute del prossimo.

Si è detto che nella farmacopea ci sono migliaia di medicinali. Ma, santa ragione! se vuolsi che ce ne sieno solamente quattro che relativamente valgono qualche cosa, tutti gli altri a che servono? Per esempio: i lassativi, i catartici, i diuretici, i diaforetici, ecc. oltre a non avere nessun valore curativo, sono perniciosi, in quanto che sono opposti

alla funzione fisiologica del corpo. I tonici, i sedativi, gli stimolanti contengono dal venti al cinquanta per cento di oppio o di alcool. Tirate voi le conseguenze!

E credete che i quattro supposti medicamenti sieno proprio degli specifici? Eccoli. Il mercurio per la sifilide, il ferro per la clorosi, il chinino per la malaria e l'arsenico per il Ballo di San Vito. Ci sono pure le antitossine difteriche, e si vuole che sieno pure uno specifico. Ora vediamo se questi quattro specifici resistono alla critica.

Cominciamo con il mercurio, il 606, il salvarsan, il neo salvarsan. Sembra più che evidente che se vi fosse uno specifico per una data malattia, questa dovrebbe sparire e mai piu ritornare, quando lo specifico indicato fosse somministrato; e per conseguenza la sifilide dovrebbe essere già scomparsa. Come va allora che il venticinque per cento del genere umano sia affetto da questa piaga? Si vuole che questa sia la percentuale dei sifilitici. È vero che ai primi sintomi, al primo stadio, scomparisce coll'uso dello speci-

fico, ma nessuno ha saputo dirci ancora cosa avvenga dell'ammalato dopo una tale cura. Sembra però che quelli che furono curati con questo rimedio offrano una vasta percentuale di affetti da malattie nervose, tabe dorsale, senilità precoce, paralisi, demenza, ecc.

Il ferro, per la clorosi. Hanno esaminato gli escrementi ed hanno trovato che la medesima quantità di ferro somministrato era passata nei rifiuti senza subire alcuna trasformazione.

Il chinino, per la malaria, non avrebbe mai permesso la costruzione del Canale di Panama, se l'igiene e la prevenzione non fossero state messe seriamente in pratica. Onore e gloria al Dott. Gorgas!

L'antitossina difterica non può essere uno specifico, perchè molti morirono, malgrado questo rimedio, e tanti altri guarirono senza chiamare affatto il medico.

Dicono che la mortalità sia diminuita dal trenta al cinque per cento. Ciò può dipendere dal fatto che prima la diagnosi riusciva meno certa e molti casi passavano per quello

che effettivamente non erano. Sicchè questo ottimismo potrebbe essere più che reale, apparente. Oggi con i mezzi di diagnosi più perfetti si conoscono cose che prima non si conoscevano. Quanti bambini, che avendo preso l'antitossine durante un attacco difterico, si salvarono da questo male per soccombere di qualche altra complicazione, forse causata da quelle sostanze spurie che vennero introdotte nell'organismo in forma di antitossine! Il "Board of Health" della città di Chicago l'anno scorso ci fece sapere che mentre tutte le altre malattie infettive erano in diminuizione, la difterite era in recrudescenza.

E con questo, per quanto superficialmente, abbiamo discusso del grande valore dei quattro o cinque voluti specifici, che rappresentano il frutto di quattromila anni di assidui esperimenti sull'organismo umano.

"Che l'idea di guarire le malattie per mezzo
"di rimedi farmaceutici sia la più aberrata,
"la più grottesca, la più fallace di tutte le
"idee che ebbero posto nell'umano com-

"prendonio, è cosa più che evidente. E
"quando la vera essenza, la vera natura, la
"vera interpretazione saranno applicate alle
"malattie, l'intero edifizio innalzato con
"tanto lavoro, al minimo cozzo cadrà in-
"franto. Le malattie sono essenzialmente
"un processo curativo in sè medesime. Sono
"uno sforzo naturale di repulsione dell'orga-
"nismo, di eliminazione di guasti, veleni,
"impurità, ostacoli, che sotto una funzione
"anormale l'organismo non potè fare regolar-
"mente ed esattamente, e perciò ricorre a
"questi mezzi estremi, che noi chiamiamo
"malattie, per evitare una catastrofe pre-
"matura ed irreparabile.

"Qual'è lo scopo delle medicine?—dice
"Carrington—Evidentemente è quello di
"curar le malattie. E perciò vengono som-
"ministrate con certe ragioni: cioè che la
"malattie può essere attaccata, soppressa,
"scacciata in qualche modo dalla medicina.
"Però quando la malattia viene considerata
"come cura in sè medesima, 'un ritornar
"bene,' che in altri termini non è un fatto,
"una realtà, ma un processo di purificazione,
"di cura; quando questa santa verità sarà
"conosciuta ed apprezzata, le medicine tutte
"saranno relegate fra le reliquie delle super-

"stizioni che ancora attanagliano l'uma-
"nità.

"L'interpretazione moderna delle malattie
"è così connessa ed allacciata a quella del
"passato, che di scienza altro non ha che il
"nome. Anticamente si credeva che l'am-
"malato fosse in possesso di qualche demonio,
"e con esorcismi, preghiere, unzioni e simili
"rimedi si cercava di espellerlo."

Parlando dell'essenza e dell'azione dei vari medicinali sul'organismo, troviamo che tutti i processi curativi sono subordinati ad una norma prestabilita detta "Legge di cura." Questa è la tradizione della vecchia scuola medica. I vari professori, le varie denominazioni, i vari medici differiscono d'opinione circa questa "legge di cura." Gli "allopatici" la definiscono "contraria contrarium curantum," e sarebbe la "legge di opposizione." Gli "omeopatici" ammettono che "similias similibus curantum." Per gli "eclettici" la medicina sanatrice è la legge. Noi invece non riconosciamo nessuna legge nella cura delle malattie, all'infuori della legge di Natura, poichè chi viola

le leggi naturali ne deve soffrire le conse-gueenze, perchè rimedi non ve ne sono.

Nel formulario della farmacopea degli Stati Uniti è detto che le medicine sono quelle sostanze che lasciano impressioni sanative sull'organismo. Una falsa definizione ci dà una sentenza falsa. Cos'è una impressione? Le medicine sono materie inerti e non possono agire su sostanze viventi. Al contrario, le sostanze viventi, in forma di tessuti, organi, ecc. reagiscono contro queste sostanze inerti per scacciarle dal dominio vivente. Se le medicine (sostanze inerti) avessero la potenza di agire sui vari tessuti ed i vari organi, dovrebbero agirvi tanto prima di morire che dopo.

Se è cibo, può essere appropriato ed utiliz-zato dall'organismo; se non può essere utiliz-zato ed appropriato, allora è sostanza spuria, un veleno per l'organismo. Non c'è via di mezzo, nessuna conciliazione tra un cibo ed un veleno. Le medicine son veleni. Se i veleni possono essere utili e benefici all'am-malato, lo lascio giudicare a voi. L'incon-

veniente peggiore è che le medicine tendono a sopprimere i sintomi, invece di rimuovere le cause. Che si sappia, i sintomi tutti non sono altro che le sentinelle del corpo umano. Sono gli agenti più benefici che l'organismo possegga. I sintomi sono la base dell'economia vitale. Ora, soppressi, addormentati, sviati, attutiti con narcotici, che avviene? Avviene che con un altro veleno abbiamo reso latenti per un momento quei sintomi. Ma essi ritornano a farsi sentire, magari troppo tardi.

Il medico dei nostri giorni non è interessato a conoscere le cause delle malattie e nemmeno di rimuoverle, ma bensi di sopprimerne i sintomi, le sentinelle vigili e benefiche dell'economia vitale. Ed il medico che con ogni sollecitudine è capace di sopprimere queste manifestazioni di vita, è reputato un grande uomo, un grande benefattore. Per far ciò gli basta un ottavo di grano di morfina iniettata ipodermicamente. Quando questi sintomi sieno stati soppressi, l'ammalato invece di ricercare la causa vera del suo male,

osservando, riflettendo, studiando e correggendosi, insomma imparando a conoscere sè stesso, continua a vivere come prima, a rimanere ignorante tale e quale era prima che si ammalasse, e per conseguenza diventa un cronico, un invalido, un accattone, un peso a sè stesso ed ai suoi. Ecco perche dei poveri illusi cercano per ogni dove l'aiuto di questa o quella bottiglia, di questa o quella ricetta.

Dunque sono questi dolori, queste pene che i laureati in medicina, i classici, mirano di curare nei loro ammalati, piuttosto che le cause. Ecco perchè vediamo l'uso stravagante di oppiati, narcotici et similia. Quando questi dolori spariscono, si dice che l'ammalato è guarito!

Com'è assurdo questo concetto delle malattie e dei loro sintomi, cause ed effetti! Si possono curare gli effetti, lasciando intatte le cause? Si può fare un lavoro palliativo, è vero, ma ciò non vuol dire curare.

Il valore dell'oppio, dei narcotici, degli anestetici non è che malefico. Diminuisce la responsabilità dell'individuo, e per risultato

abbiamo una infinità di dementi, pazzoidi, alcoolizzati, irresponsabili, ecc. Le medicine non possono mai coadiuvare nella cura delle malattie, mentre esse operano tutto al contrario, cioè aggiungono veleni ai veleni, impurità ad impurità. Il dolore non è altro che la pressione dei materiali eterogenei, impuri, sui tessuti nervosi.

Il Dott. Russel Trall dice: "Nel somministrare le medicine, queste non fanno che aumentare di entità le cause delle malattie, poichè quelle sostanze producono malattie."

E più oltre: "Possono cause curar cause? Possono veleni espellere veleni? Possono impurità detergere impurità? Può la Natura vincere con più facilità due ostacoli, anzichè uno solo? Avvelenare un organismo, perchè contiene delle impurità, è come scacciare il diavolo per mezzo di satana. Tutto questo è paradossale, ripugnante."

E il Carrington: "L'assurda pretesa che qualche cosa deve esser fatta, la poca confidenza nelle forze e nelle risorse della Natura conducono a simili aberrazioni."

La maggior parte dei medici ammette che i liquori, le droghe, gli eccitanti, ecc. agiscono sinistramente sugli organi sani, e poi li prescrivono agli ammalati. C'è qualcuno che sia buono a spiegare un simile mistero? . . . Il Dott. Ryan argutamente osserva in proposito: "Generalmente parlando, una forte dose di medicina è veleno, ed una piccola dose di veleno è medicina."

Ed il Trall soggiunge non meno spiritosamente: "Nessun medico ha mai saputo dare una sola ragione del perchè un uomo ammalato debba essere avvelenato più che un uomo sano. Dunque: se un medico somministra una droga velenosa e l'ammalato muore, questi muore perchè quella medicina non l'ha potuto salvare. Però se un comune delinquente propina ad un uomo sano quella stessa sostanza e l'uomo muore, egli muore perchè la medicina l'ha ucciso. Quale la deduzione logica? Questa: la condizione e la professione di chi quella sostanza somministra, influiscono in maniera sbalorditiva sugli effetti che produce!!!"

Oltre le dimostrazioni date in precedenza, resta un ultimo argomento da opporre, e chiunque abbia una dose media di buon senso non durerà fatica a comprenderne tutta l'importanza. Supposto che le medicine abbiano la virtù di curare, di guarire, dato l'azione che esercitano sui vari tessuti e sui vari organi del corpo, si deve concludere che le medicine, materia inerte, morta, non siano in antagonismo con i tessuti viventi, mentre il contrario di ciò è dimostrato nel modo più assoluto ed assiomatico. Dice il Dr. Trall: Le medicine non agiscono affatto; sono i tessuti viventi che agiscono, che rigettano ed espellono i materiali eterogenei sotto forma di vomito, diarrea, sudore, urina, ecc. I medici non hanno capito che il destino delle medicine è quello riserbato a tutti gli altri materiali impuri, ossia quello di essere gittate nella cloaca."

Tanti grandi, valenti, sapientoni, non si renderebbero dunque molto più utili all'umanità se si dedicassero a qualche altro lavoro, come ad esempio quello di pulire le

strade? Ma se così non avviene, c'è il perchè. Fino a quando ci sarà un popolo negletto e bruto ci saranno pure i suoi carnefici ed i suoi sfruttatori. La salute è un problema individuale, e nessuno farà mai nulla per l'individuo, ad eccezione dell'individuo medesimo.

Le droghe, le medicine, le tante altre porcherie che si aggiungono allo estenuante fardello addossato all'umanità, sarebbero destinate a sparire se questo popolo ragionasse solamente un poco.

Ogni dottore ha una ragione diversa circa la cura delle malattie. Le divergenze sono numerose e paradossali. Tale è la storia della medicina, ed oggi chi la vuol di un modo chi di un altro. Come deve esser triste la situazione di un individuo che si ammala in un labirinto simile e non sa far da sè! Si tratta della propria vita, eppure si è ciechi! Lasciare la propria sorte in balìa di un qualsiasi ciarlatano è enorme, mostruoso!

Le medicine enumerate nel ricettario della farmacopea sono migliaia. Negli Stati

Uniti, in meno di cinque anni, sono state manipolate e patentate *cinquecento* medicine per la cura della tubercolosi. L'ammalato che deve servire agli esperimenti curativi necessari per addivenire alla scelta oculata fra le tante centinaia di medicine, avrà tutto il tempo di morire mille volte. Al contrario, l'aria pura, il cibo sano, l'igiene, in tutta l'estensione del termine, hanno corrisposto più efficacemente nella cura di questa terribile piaga, che non tutta la farragine medicamentosa dei dottori e dei farmacisti. Se queste droghe in forme di ricostituenti, tonici e compagnia, che di solito vengono prescritte quando negli ammalati manca l'appetito, o quando si voglia procurare una perfetta digestione, o correggere il movimento viscerale, ecc. se una magia di questo genere fosse realmente capace di ciò, addio temperanza, addio morigeratezza, addio controllo di sè stesso, addio responsabilità! . . . Si potrebbe commettere ogni abuso, ogni disordine, ogni eccesso, chè una pillola, oppure alcune gocce di liquidi misteriosi hanno la

potenza di ripristinare il buon funzionamento della macchina del nostro corpo. Che tutto questo sia una cosa comoda, ideale e desiderabile non si può negare, ma in quanto ad esser vera poi! . . .

Ai sani questa roba non si dà mai; ed allora perchè darla ai malati? Dicono che farebbe male a darla quando si sta bene. Forse perchè non si è forti abbastanza per poterla assimilare? Ed allora si è più forti quando si è affetti da tubercolosi, cancro, malattie di cuore, diabete, ecc? . . .

IL DIGIUNO PER LA CURA DELLE MALATTIE

PER *digiuno* s'intende l'astensione da qualsiasi *alimento*, tanto liquido che solido, eccettuata l'acqua, come mezzo di cura. Qualunque infrazione a questa regola infirma la cura del digiuno.

Il periodo del digiuno varia a seconda la natura e il grado della malattia, la resistenza vitale dell'individuo sottopostovi, ed è altresì subordinato a tutte quelle eventualità che si possano verificare nel corso della cura. Tale periodo è compreso nel lasso di tempo che corre dall'ultimo pasto fino alla ripresa del cibo.

Per essere più chiaro dirò che digiunare per la cura delle malattie non significa smettere parzialmente di mangiare. Non è, per esempio, che invece di prendere tre pasti al giorno se ne prende uno, oppure in luogo di cibi solidi si nutre di cibi liquidi. Il

digiuno di cui qui si parla significa appunto non mangiare altro che acqua ed . . . aria.

Il concetto che il popolo ha del digiuno, come mezzo curativo, è dei piu strampalati, come del resto strampalati sono tutti i suoi giudizi su quanto riguarda i grandi problemi odierni. Giova in proposito riferire un gustoso aneddoto raccontato da MacFadden, relativo al digiuno:

"Un giornale americano riportava che "cinque giovinette avevano deciso di di-"giunare. Per far sì che nessuno le distogliesse dal loro proposito, risolsero di "ritirarsi in campagna, dove sarebbero "rimaste vari giorni, portando seco loro "parecchi gallons di latte!"

Questa è la prova del come interpretarono il digiuno cinque ragazze . . . ed un giornalista: digiunare col latte!

In generale il pubblico è male informato, e perciò diventa ridicolo quando vuol discutere di questo e di quello. Eccovi brevemente un cenno storico di questo potente

rimedio terapeutico, poichè il digiuno, di tutti i sistemi di cura è il piu antico, non solo perchè ce lo dice la storia, ma perchè è di origine biologica.

Mi spiego. È di origine biologica perchè il bisogno del digiuno, quando si è indisposti, è innato, è inerente all'economia vitale; insomma è una condizione "sine qua non" del complesso delle funzioni dell'organismo animale. È un bisogno istintivo, che se in noi è stato soppresso, forse si deve al progresso ed alla civiltà; ma dove questi ancora non si sono avanzati, il carattere istintivo del digiuno rimane. Che sia comune agli animali domestici, ce lo dimostrano il cane, il gatto, ecc. Un mio maestro raccontava che trovandosi egli in un negozio, vide la padrona che con un pezzo di carne in mano correva di quà e di là, saltando seggiole e banconi. Che cosa era? Il gatto da parecchi giorni non mangiava e la buona donna voleva farlo mangiare per forza. Buaggine umana!

Gli animali, allorchè sono indisposti, si astengono dal mangiare. Specialmente nel

gatto il digiuno qualche volta si è protratto tanto, che all'animale non è rimasto che la pelle e l'ossa. Poi riprendeva il cibo piano piano ed un nuovo stato di piena salute veniva ristabilito.

Tempo fa ebbi in cura un uomo di oltre cinquant'anni di età. Un giorno costui mi disse che se egli avesse imitato il suo cane, forse non avrebbe sofferto tanto. Questa fu la sua conclusione nel constatare gli effetti benefici della cura a cui lo avevo sottoposto. Allora gli domandai che cosa fosse avvenuto al suo cane ed egli mi raccontò questo: "Il mio cane soleva andare a passeggio lungo la strada ferrata. Un giorno fu investito dal treno e sbalzato in un burrone, riportando varie costole ed una gamba rotte. Io me lo presi in braccio, lo condussi a casa, lo lavai e continuai ad assisterlo, avendo speciale attenzione di non fargli mai mancar da mangiare. Tutti i giorni gli preparavo carne, zuppa, pane, latte, ecc.; ma con mia sorpresa vedevo che la bestia non toccava nulla. Questo digiuno durò circa otto giorni,

ed il cane non tornò a mangiare se non quando la sua salute fu migliorata."

Un caso identico è riferito da MacFadden, nella "Physical Culture Encyclopedia." Si tratta di un cane caduto da un terzo piano, e per cui fu chiamato a curarlo un capitano veterinario. Il cane era in tale stato che il capitano consigliò il padrone di ucciderlo, poichè non avrebbe potuto sopravvivere, avendo riportato la frattura delle costole, delle gambe ed una emorragia interna per cui faceva sangue dalla bocca. Però non fu ucciso e si lasciò nel suo giaciglio per ventitre giorni, senza che toccasse cibo di sorta, all'infuori dell'acqua. In capo a questo tempo il cane si alzò, girò per la stanza e tornò ancora a giacere per altri quattro giorni, e fu allora, cioè dopo ventisette giorni, che bevve una tazza di latte; ma carne, pane ed altri cibi non li toccò. Il padrone raccontò il fatto al capitano, il quale non potè persuadersi dell'accaduto, e si limitò a dire: "Sono forti questi animali!"

Negli uomini, il risultato che si ha quando

si mangia durante i periodi di malattia acuta specialmente, lo discuterò più innanzi. Qui basti il dire che ciò ha causato più casi di morte che non qualsiasi guerra.

Ritornando alla storia del digiuno come rimedio curativo delle malattie, troviamo che fra tutti i rimedi è il più vecchio. Oltre a questo fu adottato e consigliato da uomini illustri. Troviamo che Omero ne parla nei suoi scritti. La prima scuola che vantasse l'arte di curare, in Grecia, teneva in grande considerazione il digiuno. Ippocrate, il "padre della medicina," lo prescriveva nelle sue cure. Plutarco, l'illustre storico, diceva di preferire pochi giorni di digiuno al prendere medicine.

La Bibbia dice che brevi digiuni sono buoni preventivi. Attraverso quasi tutte le religioni, Bramanesimo, Buddismo, Paganesimo, Islamismo, Cattolicismo, si consiglia ai fedeli il digiuno. I Padri della Chiesa sapevano che dare al corpo un po' di riposo era un bene per la salute e per la coscienza, e lo raccomandavano in nome di Dio.

Abbiamo poi i casi celebri di digiuno, casi storicamente autentici e degni di essere annoverati, anche per dimostrare che non si muore di fame se non si prendono tre pasti al giorno. Citiamo per il primo quello di Gesù Cristo (Matteo, IV–I) che digiunò quaranta giorni. Roberto De Molesme, fondatore dell'ordine dei Cistercensi, digiunò settanta giorni. Egli aveva deciso di porre fine ai giorni suoi, a causa del dispiacere provato per la morte di una persona a lui cara, e perciò smise di mangiare. Ma trovandosi ancor vivo dopo il settantesimo giorno di digiuno, credè che ciò fosse un fenomeno miracoloso e decise di mangiare. Visse ancora altri quattordici anni di vita attiva.

Succi, l'italiano che digiunò quaranta giorni, nel 1889, sotto la direzione dell'illustre Prof. Luciani, in Italia, e che poi ripetè il digiuno in Inghilterra.

Nel naufragio della fregata Medusa, 1876, quindici persone rimasero per tredici giorni senza cibo. Il Dott. Berard cita il caso di un condannato che visse sessantatre

giorni senza toccare alcun cibo, fuori dell'-acqua.

Più recente abbiamo il caso del Prof. Agostino Lavanzin, che digiunò trentun giorni sotto la direzione del Dott. Francis Gano Benedict, direttore del Carnegie Institute di Roxbury, Mass. In questo laboratorio, che è uno dei migliori del mondo, si eseguì questo esperimento al solo scopo di ricerche scientifiche e non servì a scopo curativo. Abbiamo pure i casi di disastri minerari di Colliers, Inghilterra, e di Cherry, Ill., Stati Uniti d'America. I minatori di quest'ultimo resistettero senza cibo più di nove giorni, sebbene in condizioni igieniche le più disperate.

Dal punto di vista curativo citerò qualche caso, tanto per entrare in argomento. Ho accennato a questi fatti storici per dimostrare che non si muore di fame se per qualche tempo si fa a meno dei tre pasti quotidiani. E si noti che gl'individui sopra menzionati non sono di costituzione diversa dagli altri. Sono diversi solo in questo: hanno voluto e ci

sono riusciti. Il Dott. Henry Tanner, famoso per lo sviluppo dato al digiuno come agente terapeutico, era un uomo che aveva raggiunta la cinquantina, e fisicamente rappresentava zero. Parecchie volte aveva sentito dire che dieci giorni senza cibo sarebbero bastati per mettere fine alle sofferenze di qualsiasi mortale. E poichè egli stesso da parecchi anni soffriva di asma, reumatismi e mal di cuore, dopo aver esaurito tutte le sue cognizioni nell'arte di curare, e quelle dei suoi colleghi, decise di "morire" non mangiando più. Aveva già smesso di mangiare da nove giorni, ed invece di vedersi prossimo all'orlo della tomba, si trovò assai migliorato in salute. Respirava meglio, i dolori reumatici andavano diminuendo e le condizioni del cuore miglioravano anche. Con grande sua sorpresa notò il cambiamento e da buon osservatore ne seppe trarre ammaestramenti utilissimi. Trovandosi così insperatamente sollevato, pensò di continuare il digiuno fino a guarigione completa. Digiunò infatti sino al trentunesimo giorno, col

risultato che i suoi mali erano scomparsi del tutto: quei mali che avevano resistito a tutte le altre forme di cura, consistenti principalmente nelle medicine.

Dopo un risultato così sorprendente, credè di aver fatto una grande scoperta nel campo della medicina, e ne fece parlare la stampa di quel paese; ma gli fu dato del ciarlatano e dell'impostore, e si affermava che ciò non era possibile. Allora il Dott. Tanner non potè fare altro che dire ai suoi denigratori, che lo accusavano di ciarlatanismo e d'impostura, che egli avrebbe ripetuto l'esperimento. Così, prima in Chicago, poi in New York, sotto la più rigida sorveglianza medica, fece altri due digiuni di quarantadue giorni. È bene qui far notare un particolare interessante. Durante i primi quattordici giorni del secondo digiuno, egli non fece uso dell'acqua; poi cominciò a berne. Senz'acqua si sentiva male, e quando cominciò ad usarla riacquistò forza ed energia. Tutte le mattine si riuniva una folla di curiosi nel luogo ove egli digiunava per veder quel

fenomeno che si manteneva in vita senza mangiare.

Uno studente di medicina sarcasticamente gli osservò che l'aria e l'acqua sono dei buoni cibi, ma che egli preferiva le cotolette, senza delle quali non ci può esser forza. Il Dott. Tanner allora rispose sfidandolo alla corsa attorno alla sala; ed egli, sebbene fosse un uomo di quarantasette anni, ed al quattordicesimo giorno di digiuno, e l'altro un giovane di ventiquattro anni e . . . nutrito di cotolette, vinse la corsa. Nel primo digiuno di quaranta giorni fu rigorosamente sorvegliato dai suoi colleghi medici, e non pertanto fu nuovamente accusato di frode. Ne seguì un secondo digiuno, e questa volta per sfatare le insinuazioni che egli in qualche maniera si nutrisse, si fece custodire sotto una tenda, guardato a vista continuamente, tanto che durante la notte quella specie di abitazione veniva rischiarata da una grossa lampada. Egli disse che lo trattavano con modi inumani, affinchè non venisse a termine del suo digiuno. Ma ebbe pazienza e

costanza e portò a compimento il digiuno di quarantadue giorni, a dispetto di tutte le insinuazioni dei medici.

Il Dott. Tanner, dopo trentanove anni dai suoi esperimenti, è ancora vivo e sano ed attende a curare gli ammalati nella bella California.

Vi sono stati pure altri medici a dimostrare l'efficacia del digiuno; però la maggior parte di essi è indifferente a tutto ciò che concerne questo metodo di cura.

E non si abbia lontanamente a credere che questi individui i quali hanno subito tali prove sieno in possesso di virtù sovrumane, oppure che questi fatti sieno miracolosi, e nemmeno fatti rari ed isolati, giacchè, oggi più che mai, acquistano notorietà e popolarità da per tutto.

Ma la difficoltà più grande che contrappone la mentalità del popolo è la credenza che se non si mangia si muore di fame. Che la mente abbia influenza sul fisico, oggi nessuno lo mette più in dubbio. E poichè abbiamo menzionato la mente, daremo una spiegazione

semplice e breve dell'influsso che ha la mente nelle malattie e nelle cure, come anche nella fame durante il digiuno.

La mente è la somma di tutte le impressioni ricevute, sia del passato che del presente. La sua sede è il cranio e la sua funzione è di governare e regolare il sistema nervoso. La funzione del sistema nervoso è di mantenere il corpo in relazione armonica con l'ambiente e gli organi in armonica relazione fra di essi.

Spesso si sente parlare della dualità della mente, ovvero che l'organismo agisce coscientemente e inconscientemente. Per il nostro scopo chiameremo così la dualità della mente: la "mente cosciente" e la "mente sub-cosciente."

La funzione della mente cosciente è di percepire, pensare, ragionare, comparare, complesso di azioni dipendenti dalla sua attività nelle impressioni presenti e passate ad essa condotte dai nervi sensorii.

La mente sub-cosciente controlla le attività dell'organismo che agiscono involontariamente, cioè che non richiedono uno sforzo da

parte nostra. Un esempio: il cuore, lo stomaco, i reni, i polmoni, eseguiscono i loro movimenti senza l'intervento della nostra volontà. La mente sub-cosciente determina altresì le buone relazioni fra un organo e l'altro, per modo che le rispettive funzioni avvengano esattamente.

Il corpo è formato di minutissimi organismi detti "cellule." Vi sono due specie di funzioni connesse ad ogni cellula: una è comune a tutte le cellule e serve per mantenere la propria esistenza; l'altra è peculiare a ciascun tipo di cellule. La prima funzione comprende il sostentamento, la riproduzione, la correlazione, ecc. e questo ci dice che ogni cellula possiede una intelligenza propria.

Sono stati fatti ripetuti esperimenti di rimozione del cranio, e le altre parti del corpo hanno continuato a vivere. Nei laboratori è stato anche possibile far vivere le cellule. Questo ci conferma che ogni cellula possiede una intelligenza.

Le funzioni speciali di ciascuna cellula sono controllate dalla mente sub-cosciente per

mezzo del sistema simpatico nervoso. Nell'uomo primitivo, negli animali e in coloro nei quali la "mente cosciente" non esercita influenze sfavorevoli, la parte sub-cosciente mantiene la relazione normale delle funzioni delle cellule, e l'uomo e l'animale sono guidati a fare ciò che è necessario per mantenere la salute.

La parte sub-cosciente non ragiona e può essere influenzata in due modi: dalle impressioni condotte ad essa dagli organi per mezzo dei nervi, o per mezzo della mente cosciente. Se una tale influenza non è perversa, la mente sub-cosciente mantiene il fisico in uno stato normale, "sano." Le influenze che possono giungere alla mente sub-cosciente dagli organi e dai nervi vengono accettati come fatti indiscutibili, senza ricercare la ragione delle varie impressioni che riceve. Così che tutto quello che riguarda l'organismo, salute, malattia, fame (in caso di digiuno) può essere influenzato a seconda della qualità d'impressioni trasmesse alla mente sub-cosciente. Di qui, con ragione, queste impressioni pos-

sono essere *costruttive*, cioè *positive*, oppure *distruttive*, cioè *negative*. L'origine di queste impressioni sono tanto interne quanto esterne. Noi, in entrambi i casi, per mezzo della "mente cosciente" possiamo prevenire che queste impressioni raggiungano la mente sub-cosciente, e conseguentemente eludere gli effetti "distruttivi," quando già ne abbia avuto l'impressione.

Per queste ragioni è necessario di conservare sempre un ottimismo, nel senso che qualunque cosa attorno a noi possa avvenire, noi con calma e serenità possiamo dominare tutte le situazioni ed ogni impressione renderla costruttiva, positiva, tanto nelle malattie come nei momenti in cui si può credere di morir di fame. Sono queste impressioni costruttive che mantengono l'integrità vitale ed influiscono al mantenimento della salute.

Ho voluto qui solamente accennare di sfuggita quello che oggi uomini seri e di non dubbia attendibilità scientifica hanno osservato e detto sulla dualità della mente e la

possibilità di suggestionare per il bene o per il male. Vi cito subito un caso riferito da Hereward Carrington nel suo libro "Vitality, Fasting and Nutrition." È. Miss Marie Veckers che parla: "Si sente dire spesso che delle persone muoiono di fame solo dopo due o tre giorni di astinenza dal cibo. L'impressione che il pubblico riceve da questi racconti è tale che effetivamente si crede che si possa morir di fame durante un lungo digiuno. Eppure non si muore di fame per un lungo digiuno, mentre è possibilissimo morir di fame in due o tre giorni per forzata mancanza di cibo; poichè morir di fame e digiunare non sono la medesima cosa, e l'azione mentale, nei due casi, è molto diversa. A dimostrazione di ciò posso avvalorare il mio asserto con cognizione di causa. Due volte fui costretta a soffrire la fame per parecchi giorni, a causa della mancanza di mezzi per comperarmi di che mangiare, e poco mancò che non morissi. La mia mente era così oppressa che non sapevo cosa fare. Avevo la certezza che da mangiare non avrei mai potuto pro-

curarmene. Pur tuttavia la forza di volontà di vivere, a dispetto della dura contrarietà, mi salvò mantenendomi in vita fino a tanto che le cose non cambiarono. Questo avvenne molto tempo prima che io venissi a sapere che chiunque può vivere per settimane intere, ed anche per per mesi, senza toccar cibo."

"Durante un digiuno volontario la mente "riposa. Il sapere che nessuno vi ci co- "stringe, che lo facciamo di nostra spontanea "volontà, ci solleva la mente. Ed io non "conosco mezzo migliore per ristorare la "mente ed il corpo."

Dal fin qui detto ò dimostrato chiaramente che il modo di pensare influisce in tutti gli atti della nostra esistenza, e può determinare tanto i buoni che i cattivi risultati. Tutto dipende dal come si concepiscono le cose.

Uno dei miei ammalati (una specie di "ospedaletto ambulante") prima di sottoporsi alla mia cura soleva mangiare circa una dozzina di volte al giorno. Un digiuno di quindici giorni lo guarì completamente. Al

termine del digiuno mi disse che se fosse stato costretto a digiunare in altre circostanze, quando non sapeva nulla della razionalità del cibo e del digiuno, sarebbe morto mille volte.

Il pregiudizio prevalente, tanto fra le persone colte che in mezzo al volgo, è che se non si mangia nelle ore prestabilite, non si ha più la forza di attendere alle proprie occupazioni, e molte volte si va incontro a conseguenze serie. Io penso che siccome oggi il salasso è ritenuto un qualche cosa di barbaro e di primitivo nella cura delle malattie, il mangiare durante gli attacchi di malattie acute ha dei punti di contatto con i residui d'ignoranza e di barbarie. Il cibo, nei casi di malattie acute, è il più terribile nemico che vi sia, e non occorre un grande acume per riconoscerlo tale. Senza dubbio questo criterio fallace ha distrutto molte vite che potevano essere salvate. Nella *Fisiologia del digiuno* lo dimostrerò chiaro come la luce del sole. E poichè io ho tale profonda convinzione di questa verità, non so persuadermi

come mai gli "ortodossi" non ne sappiano nulla.

Un giorno nel Y. M. C. A. del West Side in Chicago, Illinois, S. U. A., un eminentissimo Dottore della Commissione Sanitaria di Chicago parlò sul "raffreddore," "grippe" ed "influenza." La concione fu ultra scientifica. Egli enunciò le cause con meravigliosa abilità. Per quanto io non sia di accordo con quelli che ammettono come nei casi infettivi le cause sieno i "bacteri," a sentirgli dire: "Dormite con le finestre aperte anche d'inverno, indossate meno panni possibile, evitate gli stravizi, ecc.", non potei fare a meno di ammirarlo. Ma quando disse che è necessario di mantenere le forze, la vitalità e la resistenza dell'ammalato con "tonici," "stimolanti" e "cibi ricchi di sostanze nutritive," io dovetti dissentire da lui, perchè sono più che certo che una cura simile deve aggravare il male. Molti avrebbero potuto guarire in pochi giorni, solo astenendosi dal cibo, mentre hanno visto prolungarsi la malattia per gran tempo, e in

molti casi si sono verificate delle complicazioni che hanno messo a repentaglio la vita dei malcapitati.

Se io mi provassi a dimostrare l'origine e l'essenza della forza vitale, farei uno sforzo vano. Ciò però non toglie che coloro che hanno provato di farlo si son visti sollevare un vespaio di obiezioni. Si vuole che nella nutrizione i "carbo-idrati" (sostan ze amidose e zuccherine) e i "grassi" diano all'organismo, quando sieno assimilati, "energia e calore": i primi nella proporzione di quattro calorie per gramma ed i secondi nella proporzione di nove calorie per gramma. L'energia e il calore vengono misurati dal numero di "calorie" prodotte dalla combustione del cibo. Una "caloria" è la quantità di calore capace di alzare la temperatura di un litro di acqua ad un grado centigrado. Calore, in sè stesso, è una forma d'energia. In fisica si vuole che tutte le forze della Natura (calore, magnetismo, elettricità, luce, vibrazioni, affinità chimiche, ecc.) sieno trasferibili, capaci di trasformarsi a vicenda,

ovverosia che ognuna di queste forze, che ci appariscono distinte, sieno unica.

Si vuole pure che mangiando i vari cibi, essi vengono trasformati in forza vitale. Questa è la teoria su cui è basata la ragione per cui si dà il cibo all'ammalato: per mantenerlo in forze.

Hereward Carrington, nel libro "Fasting, Vitality and Nutrition," dice che la vitalità è *qualche cosa a sè, inerente all'organismo, distinta e separata da qualunque altra forza.* Questa vitalità non ha nulla di comune con la vitalità che vuolsi sia alimentata dal cibo.

Molti individui che digiunano dimostrano in tutti i casi, sempre, che le loro forze aumentano. Il Dott. Tanner ne diede una prova al giovane studente, e Bernarr MacFadden sollevò ripetutamente un peso di cento libbre con una sola mano dopo sette giorni di digiuno. Otto atleti, nel Madison Square Garden di New York sostennero una gara dopo sette giorni di digiuno, gara che fu presenziata da oltre 16,000 persone, fra cui molti medici, e si ebbe la dimostrazione più ecla-

tante che la forza e la resistenza non diminuiscono durante un ragionevole digiuno, che anzi aumentano. Mr. Waltering di New York, vinse il primo premio nelle corse. Mr. Gilman Low vinse quello nella sfida di forza, sollevando il peso di una tonnellata (2000 libbre) ben ventidue volte davanti ad un gruppo di dottori, dimostrando nel modo più irrefutabile che col digiuno le forze aumentano.

Ora si potrebbero citare delle grandi autorità che infirmano la teoria la quale sostiene che il cibo assimilato produce calore ed energia. Ma poichè lo scopo di questo libro è quello di essere comprensibile al popolo, oltre che conservare una forma concisa e sintetica, credo opportuno di ometterlo. A chi piacesse d'inoltrare i suoi studi ed estendere le sue cognizioni, raccomando la lettura del geniale libro del Carrington: "Fasting, Vitality and Nutrition" che è il trattato più completo del genere. Ivi si trovano citate le opinioni dei più grandi fisiologi del mondo, alcuni dei quali si contraddicono ed altri

obiettano senza reticenze la vessata teoria sul "Calore ed energia." Dal libro citato (pag. 234-235) riporto un frammento del fisiologo Dr. Augustin Flint: "Non comprendo come non si debbano ripudiare, almeno per il momento, queste teorie erronee ed incerte sull'*azione muscolare e la sorgente dif orza muscolare.*"

"Le leggi puramente fisiche non possono ancora essere applicate in modo assoluto alle funzioni dell'organismo vivente." Riporto un altro brano di uno scritto del Dr. Rabagliati al Dr. Eales e pubblicato nel suo libro "Healthology" (sulla funzione del cibo nel corpo): "Stante alle opinioni generalmente accettate, si potrebbe anche dire universalmente, le funzioni che il cibo compie nel corpo umano sono tre: 1. Rifornisce l'organismo di ciò che ha perduto durante il suo lavoro e di materiale per cui quello cresce e si forma. Io ammetto che questa affermazione sia vera. 2. Fornisce gli elementi che producono l'energia vitale. Nondimeno vi sono due teorie in proposito. Alcuni credono che l'energia

scaturisca dal consumo dei tessuti del corpo, mentre altri credono che venga dall'ossidazione del cibo, senza la necessità che questo sia prima convertito in tessuti. In entrambe le ipotesi, il cibo può essere considerato come la sorgente del lavorio del corpo, perchè il corpo è fatto dal cibo. Nella prima ipotesi il cibo è una sorgente remota del lavoro-energia del corpo; nella seconda il cibo è la sorgente immediata. 3. È accettata quasi universalmente come quella che produce la sorgente del calore necessario al corpo degli animali di sangue caldo, mantenuto ad una temperatura molto più alta (o superiore), di quella dell'aria (o acqua o terra) in cui vive.

"Mi dispiace che io non sia d'accordo con "le due ultime opinioni. Io sono asso- "lutamente certo che il cibo non sia la causa "del lavoro del corpo, sia esso meccanico, da "una parte, o intelettuale, morale, emotivo "o volitivo, dall'altra; sia interno, come "nelle varie manifestazioni delle attività "funzionali, oppure esterno, nella locomo- "zione, in complesso, ciò che comunemente "è chiamato lavoro. Il cibo non ha nessuna

"plausibile relazione con queste cose, all'in-
"fuori di quella indiretta, che è connessa alla
"prima funzione del cibo: ossia alla struttura
"del corpo e renderlo capace di essere il
"mezzo, o *medium*, attraverso cui l'energia
"agisce. Il corpo, a parer mio, è un *medium*
"che riceve, ritiene e trasmette l'energia.
"Credo che ci sia anche da obiettare se
"l'ossidazione del cibo sia anche la causa del
"mantenimento della temperatura del
"corpo."

Io posso aggiungere che tutti i miei ammalati aumentano di forze mentre digiunano, e ciò sarà attestato da molti di essi.

Fisiologicamente non c'è fatto più normale e naturale del digiuno per la cura delle malattie. Individui che per varie ragioni erano esauriti di forze, nel periodo del digiuno (che significa riposo assoluto del corpo e della mente, degli organi digestivi e di assimilazione) le ricuperarono pienamente.

Vi sono momenti nella vita di tutti i mortali, in cui le condizioni fisiche sono talmente anormali, che nessun altro giovamento si potrebbe trovare all'infuori che nel riposo.

Ebbene, il riposo rifà le forze, oppure permette che l'organismo le possa trasmettere queste forze, queste energie che rendono la vita normale, sana, e per conseguenza piacevole.

Negli attacchi di malattie acute questo riposo non solo è indispensabile, ma è pure un atto di coazione naturale, poichè è un fatto notissimo che allorquando si viene colpiti si perde l'appetito e il desiderio di qualsiasi alimento. Questi attacchi, di regola, sono l'effetto di accumulazioni d'impurità e di veleni nell'organismo, che la Natura, con gravi sforzi, prova a scacciare dal dominio vitale. E ben si osserva che i sintomi che si riscontrano nei diversi ammalati, fatta una piccola eccezione, sono sempre gli stessi, uguali. In tutte le infezioni abbiamo la temperatura anormale, il polso rapido e debole, la respirazione affannosa, la lingua carica, l'alito fetido, mal di capo, perdita di appetito, urina scarsa, torbida e densa, lo sguardo ansioso, il viso rosso e scottante, diarrea o stitichezza. Ciò dimostra che l'or-

ganismo è sovraccarico di lavoro e chiede una stasi momentanea.

Si può dare altra interpretazione a codesto sconvolgimento, se non quella che la Natura vuole purificare col suo metodo l'organismo? Quando gli scambi fra i tessuti nuovi e quelli consunti, fra la parte nutritiva e la parte non nutritiva dell'alimento non avvengono in proporzione, cioè regolarmente, allora succede che l'organismo ritiene, invece di espellere, questi veleni. E quando l'accumolo di detti veleni raggiunge il massimo e minaccia la distruzione dell'individuo, la Natura riunisce tutte le sue forze, e, utilizzando tutte le vie d'uscita (organi eliminatori), ed anche il resto dell'organismo, comincia il suo lavoro di purificazione, assillando del tutto l'individuo per vario tempo. In questo momento non occorre altro che aiutare la eliminazione.

Bernarr MacFadden dice che non tutti hanno la forza di subire un attacco acuto, un processo eliminativo immediato. Ora quelli che sviluppano una certa immunità, nel

senso ironico, sia per i vari veleni introdotti nell'organismo, sia per le abitudini degenerative, soffrono piuttosto di malattie degenerative dei vari organi e del sistema nervoso, dei vasi, ecc. (comunemente chiamate malattie croniche) rendendo le loro condizioni ancora più serie e spesso inguaribili. I casi acuti che vengono soppressi con le medicine, oppure perchè l'ammalato persiste nei suoi errori dopo la malattia, diventano cronici. Malattia cronica vuol dire lo stato di un individuo che non è nè sano nè ammalato: che si trascina, piuttosto di vivere.

Ma, si potrebbero dare (a proposito di attacchi acuti) altri significati a tali avvenimenti nell'economia vitale, se non il significato più benefico che possa essere in Natura?

Essendo questa manifestazione un bene per l'individuo così afflitto, si dovrebbe dare ad essa il ben venuto. È detto più innanzi che alle volte le condizioni dell'organismo sono così malandate che non si riesce a superare l'attacco, e si deve soccombere. Noi, chi più chi meno, sappiamo che dopo aver

passato attraverso qualche malattia acuta e ristabiliti, ci siamo trovati con più energia e più forza di prima.

Un altro fatto va notato. Dopo le epidemie dei tempi passati (dovute alla troppa religione ed alla poca igiene) per diversi anni si godeva di una relativa immunità e salute. Dunque, con ragione si può concludere che questi attacchi acuti sono benefici per l'individuo. Ma giacchè il popolo ha sempre preferito di servirsi degli altri, piuttosto che fare da sè in tutte le cose della vita, anche nelle malattie diffida di sè stesso e della Natura e ricorre ad altri ed a sostanze eterogenee (medici e medicine). Occorre far sapere all'ammalato che in Natura vi sono forze in continua lotta per la integrità e la salvezza dell'individuo, e queste forze fanno un lavoro più perfetto quando vengono lasciate indisturbate.

Le medicine ritardano questo processo di purificazione, poichè non fanno altro che aggiungere veleno al veleno. Con le medicine non si coopera nè si aiuta la Natura

nel ristabilire la salute. Possono l'oppio, i salassi, i sieri aiutare l'ammalato, quando sostanze simili, se si dassero ai *sani* essi ammalerebbero? Ed allora? . . .

Oggi è ritenuto un grande scienziato il medico che sia capace di far zittire i vari sintomi delle malattie nel più breve tempo possibile. Importa poco di quello che avviene dell'ammalato, dovesse magari morire. L'importante è che i sintomi stieno zitti, sieno soppressi, sieno sviati. Ecco in che consiste l'azione delle medicine nella cura delle malattie! Non mi stancherò mai di ripetere ciò che penso circa le medicine. Nulla esse aggiungono all'economia, nè la minima possibilità di resistere o di curare le malattie. E l'individuo non ha altro in suo possesso che questa vitalità nella lotta contro il suo male, e la sua guarigione dipende dal grado di forza e di resistenza possedute dall'organismo prima della malattie. Sono queste forze naturali che ci tengono immuni dalle malattie come pure ci guariscono quando siamo ammalati. Tutto dunque si risolve

in questo: ciò che diminuisce questa forza ricuperatrice diminuisce pure o rende più faticosa e difficile qualunque cura.

Dice Hereward Carrington che "sotto qualunque evenienza la *vitalità* o *energia* di qualsiasi carattere è invariabilmente manifestata o da noi notata come *energia* nella sua *spesa*, giammai nella sua *accumulazione*." Ora, oltre alle medicine, che richiedono forza per espellerle, il cibo richiede energia per essere digerito ed assimilato.

Nei momenti di malattie acute il corpo richiede tutta la forza di cui può disporre per lottare contro il male. Se voi non credete che si richieda forza per digerire ed assimilare il cibo, contro l'opinione prevalente, che cioè il cibo sia sorgente di forza, non avete mai osservato che dopo una giornata di lavoro, tornati a casa dopo cena sentite sonno, provate più stanchezza e desiderate di andare a letto? Ed oltre a questo vi sono condizioni del corpo in cui il cibo, fosse pure il più prelibato, non può essere utilizzato, cioè non può essere nè digerito nè assimilato. In

questi casi il cibo diventa veleno: nè piu nè meno.

Nel digerire i cibi necessitano i vari succhi digestivi. Le glandole salivari, per esempio segregano la saliva nella quantità di circa un litro e mezzo al giorno. La saliva, oltre alla funzione di mantenere la bocca umida, aiuta la fonazione, la deglutizione e la preparazione del bolo. Essa contiene una sostanza chimica che si chiama "ptalino" e che serve ad iniziare la digestione delle materie zuccherine ed amidose.

Lo stomaco, con il "succo gastrico" (ne contiene da mezzo litro a tre litri) digerisce le sostanze albuminose e rende il "chimo" (sostanza digerita contenuta nello stomaco) acido in reazione. Serve anche per disinfettare il cibo ingerito nello stomaco. Questo cibo poi passa nel duodeno, la prima parte dell'intestino, e qui vi si unisce la "bile" e i "succhi pancreatici." Pare che la digestione e l'assimilazione qui compiano il loro ciclo. Quello che non è stato digerito, e tutta la parte grossolana e voluminosa che

è servita come di stimolo per una funzione più completa del canale digestivo ("peristaltico"), passa nel "colon" per poi essere espulsa per mezzo della defecazione.

Il tubo intestinale è lungo circa trenta piedi—dalla bocca all'ano—e si è calcolato che il cibo, quando viene ingerito segue il suo corso nella ragione di due piedi all'ora. E quando il corpo è ammalato, l'intero canale digestivo è semi-paralizzato o lo è interamente. Non è forse vero che quando non si sta bene tutto ci nausea, e quell'acquolina che ci riempie la bocca alla vista del cibo quando siamo sani, è completamente assente? Se le glandole salivari non funzionano, la stessa cosa avviene per lo stomaco e per gli altri organi della digestione. Tutto è fermo: è la Natura che vuole il riposo. Mangiare, in questi casi significa avvelenarsi, nel vero senso della parola. In queste condizioni il cibo introdotto nel corpo, invece di essere appropriato dall'organismo, rimane in "stasi." Restando fermo, comincia a decomporre ed a fermentare. Che succede

adesso? Semplicemente una *autointossicazione.* Qui le condizioni dell'individuo sono costrette a peggiorare; e tanti e tanti, che sarebbero guariti solo seguendo l'impulso della Natura, cioè di non mangiare senza sentire appetito, o perirono o la loro malattia, che si sarebbe risolta in breve tempo, divenne lunga e magari cronica. La sostanza non digerita diventa "letame" ed il nostro corpo un "letamaio." In circostanze tali, tutto ciò che si mangia si trasforma in veleno e non in alimento.

Sono tutti concordi nel riconoscere che durante le malattie acute la funzione degli organi vitali si accentua. Cuore, polmoni, fegato, ecc. in questo periodo vengono sottoposti a grande fatica; e se appena appena riescono a lottare contro il male, figuriamoci che doppia lotta hanno da sostenere con un apparato digestivo inerte e indifferente a qualunque stimolo esteriore, con le secrezioni completamente cessate, che doppia lotta, ripeto, quando uova, latte, marsala, carne, *medicine* sono introdotti nell'organismo!

Quegli organi debilitati dal lavoro, i veleni assorbiti dal sistema nervoso, sono le uniche cause di certe morti subitanee ed inaspettate che di solito si riscontrano in individui giovani e robusti. E questo avviene appunto perche si crede che se non si mangia non si ha forza e non si si può guarire.

Credo che non sia fuor di luogo portare ancora qualche argomento a dimostrazione della impossibilità di una morte per fame, se prima il corpo non abbia raggiunto letteralmente lo stato di pelle ed ossa.

Il Prof. Mosso, dell'Università di Torino, nella sua opera "La Fatica" dice così: "Quando il corpo non riceve nutrimento, i tessuti meno importanti sono sacrificati a quelli più importanti nella combustione, che finalmente deve distruggere la vita. Sino all'ultimo momento, sino a quando vi è la possibilità di salvare un essere, tutti gli organi danno le loro sostanze, eccetto il cervello ed il cuore. Ed anche il cuore, quando tutto manca, continua fedelmente il suo lavoro sino alla fine, e riunisce ancora quel

poco di energia trasmettendola al cervello. E l'ultimo trasferimento, la cessione della materia vivente dal corpo al cervello, sarà fatto coll'ultima sistola del cuore. Esempio meraviglioso del quale la supremazia dell'intelletto è rispettata e mantenuta fino all'ultimo in mezzo ad una delle distruzioni piu terribili—"morte di fame."

Il Dr. Edward Hooker Dewey scoprì accidentalmente il valore curativo del digiuno. Un infermo, il cui male era localizzato alla gola, non poteva inghiottire, e senza l'aiuto del cibo guarì ugualmente. Da ciò intuì e dedusse che per altri casi, anche differenti, l'astensione dal cibo poteva essere provvido. Diamo a lui la parola: "In proporzione che i mesi e gli anni passavano, tutti i casi che vidi risolvere in modo funesto ebbero la caratteristica di non dare il minimo segno di affamamento, mentre le guarigioni furono una serie di dimostrazioni chiare, matematicamente chiare, che durante il processo *involutivo* della malattia si constatava quello *evolutivo* della forza dei muscoli e di tutti i

sensi e facoltà dell'ammalato. Nessun medico che abbia avuto una estesa pratica professionale avrà omesso di osservare dei casi in cui i medesimi cambiamenti avvennero senza che la quantità di cibo preso potesse spiegare l'aumento generale delle forze.

"Credendo di aver fatto una delle più grandi scoperte in fisiologia, una scoperta che avrebbe rivoluzionato ed abolito il trattamento dietetico dell'ammalato, i miei esperimenti divennero di grande interesse. Osservavo dei cambiamenti come se fossero lo svolgersi di una nuova vita, come se avessi osservato il gonfiare e lo sbocciare di un fiore, e leggevo nei cambiamenti la mente e l'anima rinnovate. Vidi tutte queste cose ad occhio nudo e restai strabiliato nel pensare al gran cumolo di 'Materia Medica,' all'opulenza delle Farmacie, alla grande pubblicità che la stampa in generale, e quella medica in particolare, dà a quei mezzi di cura.

"Per anni osservai i miei ammalati crescere in forza e salute senza che ne potessi spiegare il mistero, quando per caso aprii

una copia della nuova edizione della Fisiologia di Yeo in cui una tavola specificava le perdite subite dal corpo nei morti di fame:

"Grasso 97%—Fegato 56%—Sangue 17%—Muscoli 30%—Milza 63%—Centri Nervosi O (!!!)"

"E la luce mi si affacciò come se il sole fosse apparso nell'ora di mezzanotte. Vidi nell'organismo umano istantaneamente una quantità di nutrimento predigerito, con il cervello in possesso di una forza da renderlo capace di assorbire e ritenere la struttura integrale in mancanza di nutrimento o di forza per digerirlo. Tutto questo mise in chiaro che il cervello non è un organo che deve essere nutrito come tutti gli altri organi durante le malattie acute. Solo in questa forza peculiare del cervello, che può nutrirsi da sè, si trova la spiegazione della chiarezza delle sue funzioni quando il corpo è diventato scheletrito.

"Io adesso potevo condurmi nelle stanze degli ammalati con la chiave che mi dava la spiegazione di tutti i misteri riguardo il mantenimento vitale e la cura delle malattie e che sarebbe stato di valore pratico. Sapevo pure che morte non vi può essere

per mancanza di nutrimento, a meno che il corpo non sia ridotto come uno scheletro. Che per la integrità di struttura e la chiarezza di mente non c'è neanche bisogno di nutrizione, quando la malattia ne abbia abolito il desiderio.

"Penso anche che morir di fame per mancanza di nutrimento, non è quistione di giorni, ma di settimane e mesi, ossia di un periodo molto più lungo che in media si richiede per la soluzione di una malattia acuta."

Durante il digiuno i veleni della circolazione e quelli stazionari vengono eliminati. Il riposo fisiologico del corpo, della mente, del cuore, dello stomaco e di tutto l'ingranaggio organico è sorgente di nuova vita, di nuove forze, di nuova energia. Se il corpo viene lasciato a sè, e se noi, con tutta la nostra sapienza, non interveniamo, quello si regola e si cura da sè medesimo. È normale, naturale, per l'organismo, di rifiutare il cibo nelle malattie. In una condizione di intossicamento, quando di solito il canale digestivo è infiammato, chi non riconosce questo fatto?

Chiunque consideri con serena imparzialità, deve ammettere che queste riflessioni sieno vere e giuste; e coloro che fanno lavoro di propaganda per introdurre questo sistema di cura, sono degni del più grande encomio.

Credo che sia più che chiara la razionalità del digiuno. Morir di fame è possibile soltanto a coloro che non sono informati, nè credono alle risorse che si nascondono nell'organismo. Credo che non ci sia modo migliore per ringiovanire un corpo che digiunando. I tessuti vecchi, consunti e poco elastici, agli stimoli della vita, assieme alle altre sostanze morbose, vengono assorbiti come nutrimento. Durante il digiuno non è il corpo che si affama, bensì le malattie. Gli elementi tossici, ossia la causa della malattia, hanno bisogno per sussistere e progredire, di un "concime," e questo lo forniscono appunto gli alimenti, i cibi. Rimosso il concime, rimossa ogni possibilità che questo venga riaccumulato, i bacteri, o microbi patogeni, muoiono d'inedia, poichè la parte *vivente*, sana, non può essere attaccata.

La Natura non ha aspettato gli antisettici, le antitossine, i sieri ed i vaccini per neutralizzare la loro azione deleteria. Al contrario ha interposto la *salute* per immunizzare l'individuo.

I tessuti che vengono costruiti dopo il digiuno sono nuovi, vigorosi; la circolazione del sangue è più libera, il sangue medesimo è purificato, e con ciò la mente, il cervello funzionano meglio, e per risultato si ha maggior benessere.

Sono del parere che stante la vita ultra artificiale che si conduce ai nostri giorni, ben pochi sono quegli uomini che possono dire di rappresentare una efficienza fisica e mentale nella proporzione normale, non dico del cento per cento, ma almeno del settantacinque per cento. Un breve digiuno, seguito da sana nutrizione, semplice e adeguata, assieme ad altri metodi di vita che il libro spiegherà più innanzi, è uno dei più grandi *tonici* che l'umanità possegga. L'unico inconveniente di questo *tonico* è che *non costa nulla*. Richiede solo un po'

di sforzo e di disciplina da parte del digiunante. Come preventivo poi non ha pari. Durante le varie epidemie, nei tempi di Aristotile, questo grande uomo soleva astenersi da qualsiasi nutrimento, e così scongiurava ogni pericolo di essere attaccato dal morbo. Il periodo del digiuno è come quando si ripulisce la casa all'approssimarsi dell'inverno e della primavera. È vero che la casa si pulisce tutti i giorni, e così pure il corpo; ma è sempre una pulizia superficiale. Il digiuno dunque per antonomasia potrebbe dirsi *House Cleaning*, il che significa pulizia generale, di tutti i canti e di tutti i recessi. Stante l'artificialità della vita, ripeto, nella presente civiltà, ove l'individuo non fa che trasgredire continuamente le norme più elementari del vivere, pochi sono quelli che conoscono certe norme di stretta attinenza alla salute, onde tutti dovrebbero fare un digiuno ogni anno per un periodo variante dai sei ai dieci giorni. E ripeto pure che coloro i quali per anni trascinano un'esistenza di mal salute e di sofferenze trovereb-

bero nel digiuno l'insperato rimedio. E dovrebbero essere pazienti e perseveranti fino a raggiungere il loro scopo, ed astenersi dal cibo, dieci, venti giorni ed anche più, se necessario. Se vale la pena di vivere, vale anche la pena di lottare per vivere.

Per gli ammalati cronici niente di meglio vi ha di una serie di digiuni, varianti a seconda delle forze e delle altre condizioni del digiunante. Quando si tratta di riacquistare la salute, qualunque sforzo e qualunque dispendio sono sempre bene impiegati, perchè nulla al mondo è piu prezioso della salute.

È stato provato migliaia di volte che queste nozioni semplici inerenti al digiuno come valore terapeutico, fanno dei miracoli. Adottato questo metodo, nella maggior parte dei casi sostituisce il servizio del medico, e forse per questo il medico non gli dà molta importanza.

Per quanto il digiuno sia uno dei più potenti e sicuri metodi di cura, è stato propagato fuori della professione medica, perchè v'è sempre quello spirito di conservazione

comune anche a tutto ciò che è stato dichiarato insostenibile, e i medici non ne vanno immuni. La venerazione che s'impossessa dell'uomo per le cose vecchie è un'altra ragione del misoneismo che ostacola l'applicazione di sistemi nuovi. Altre cose, che per comprenderle occorrono degli sforzi mentali, costituiscono un lavoro arduo di apostoli e di pionieri, e pochi sono disposti a farlo. Fossilizzarsi nelle tradizioni, seguire incondizionatamente le varie autorità costituite, giurare in verba magistri, ecco quello che ostacola l'avanzata e l'affermazione di cognizioni utilissime e necessarie.

Harvey diede al mondo la sua grande scoperta della circolazione del sangue, e i primi a deriderlo furono quelli che avrebbero dovuto comprenderlo. Ci volle circa mezzo secolo prima che *ufficialmente* si sancisse quella verità. E il popolo . . . non la conosce ancora!

Paracelsus diede la cura del mercurio e fu trattato da ciarlatano. Jenner fornì il vaccino e gli toccò la stessa sorte. Notate che

io non sono entusiasta per questi due avvenimenti medici: il mercurio ed il vaccino; ma la medicina ufficiale li ha fatti suoi, ed accetta pure come mezzi curativi l'acqua, l'elettricità, gli esercizi, ecc., mentre anche questi, al loro apparire, furono derisi.

Chi non ricorda quando i medici non permettevano il minimo alito di aria fresca agli ammalati (molti lo fanno ancora oggi) nè di bere acqua? Che grande differenza oggi!

Prendiamo la tubercolosi, la polmonite, la febbre tifoidea e vediamo che il cambiamento è grande. Così avverrà pel *digiuno*, *cura lattea*, *cura di frutta*, ecc., anzi avviene già, ne più nè meno di quello che è avvenuto per il sole, l'aria, ecc.

Vi sono dei fatti notevoli e degni di essere riferiti. Qui in Chicago vi è un Sanatorio: il "MacFadden Healthatorium," che si vuole costi un quarto di milione di dollari. In questo sanatorio il digiuno è lo specifico per la cura. Malattie che erano croniche, o che tali erano divenute coll'uso delle medicine, ottennero risultati superiori ad ogni aspet-

tativa. Vi sono altri Sanatori in tutti gli Stati Uniti, come ve ne sono in Europa, ove si praticano gli stessi metodi di cura. Il digiuno conta già fra i suoi seguaci le menti piu elette, tanto nel campo medico che nelle altre classi. Fra i medici abbiamo: il Rabagliati, il Barthlow, lo Shew, l'Oswald, ecc. in Inghilterra, il Guelpa in Francia, il MacFadden, il Dewey, la Hazzard, Lust ecc. in America, e molti e molti altri in tutti i paesi del mondo.

Dopo aver brevemente accennato alle ragioni fisiologiche per cui il digiuno è uno dei più efficaci, più potenti e più sicuri di tutti i rimedi che tendano alla conservazione della vita, dirò che m'importa assai poco di quello che ne pensano coloro che dell'arte di curare hanno fatto un monopolio e vogliono conservarsi il predominio. I fatti sono superiori a tutte le opinioni ed a tutte le autorità che sieno al mondo. Parecchie volte la cura del digiuno è stata assalita dai "medici regolari," ritenendola pericolosa e innaturale, e così essi invece di portare luce, hanno

accresciuto le tenebre fra il popolo, la cui mentalità è suscettibile di ogni suggestione illusoria. Ciò non ostante, i seguaci di questo metodo vanno sempre più aumentando di numero e di entusiasmo, risoluti di applicarlo e di propugnarlo. E migliaia furono i casi in cui si ebbero a constatare grandi benefici e questi sono fatti che parlano più eloquentemente di tutti i denigratori, a qualunque categoria essi appartengano.

Sono appena cinque anni che io stesso rappresentavo fisicamente zero. Invano e continuamente avevo ricorso ai tonici, alle pillole, ai sciroppi et similia. Per mero caso m'incontrai con un giovane francese, un certo Albert Louche, un indagatore. Anch'egli era stato malaticcio per lungo tempo, e nessuna medicina eragli stata di sollievo. Mi parlò di digiuno: mi disse che egli aveva digiunato ritraendone un gran beneficio, ed esortò altri amici ad imitarlo. E mi pare di vederlo adesso il caro compagno ed amico R. Canarina all'undicesimo giorno di digiuno, senza che sentisse gli stimoli della fame!

Ma ritorno a parlare di me. Alla prima occasione acquistai dei libri che trattano del digiuno, li lessi e li ponderai attentamente. Il mio più gran male era alle tonsille. Bastava un po' di freddo perchè la gola mi si chiudesse senza poter più inghiottire. Altre volte ero scampato chi sa come! E chi sa come l'avrei passata se queste benedette tonsille si fossero nuovamente infiammate? Però avevo fiducia che questa volta il digiuno mi avrebbe curato, senza gargarismi o che so io. Non appena giunsero i primi freddi, eccomi di nuovo preda della tonsillite, di un attacco violento, per quanto violenti fossero stati gli attacchi precedenti. L'anno prima aveva incominciato nella stessa maniera, e il medico, per più di dieci giorni si provò ad alleviare le mie sofferenze, ma invano; e quando si credè che fossi prossimo ad essere soffocato, venne chiamato uno specialista delle malattie di gola, il quale mi spillò una gran quantità di sangue alle parti malate e fui sollevato alquanto. Alla tonsillite si aggiunse la nefrite, che poco mancò non

mettesse fine ai miei giorni. Più tardi attribuii la complicazione al non aver ubbidito alla voce della Natura, e tale convinzione in me si è corroborata meglio oggi. Nell'ultimo caso mi ci attenni rigorosamente. Non avevo appetito, non potevo ingoiare, ed io incominciai il mio digiuno che durò otto giorni completi. E così, per il momento, fui pienamente ristabilito.

Da quel primo digiuno il mio lavoro di ricerche e di applicazione di questo sistema di cura è continuato ininterrottamente, e quanto più lo applico tanto più rimango meravigliato dei magnifici risultati che per mezzo di esso si ottengono.

In quei giorni per me fu gioia ineffabile, e gioia è tutt'ora quando penso che tante e tante sofferenze si possono alleviare, che si possono rendere innocue, assolutamente, che anzi si possono avviare e risolvere in senso tutto benefico. La mia prima constatazione mi scosse profondamente. Ottenere dei risultati così maestosi con metodi tanto semplici (quando l'anno prima, a

prescindere da quel che mi costò finanziariamente, furono sofferenze ed amarezze per me e per la mia famiglia) immagini ognuno quali ansie e quali entusiasmi possano suscitare, e con quale ardore io mi spingessi sul nuovo cammino! Oggi ho appena afferrato il principio, l'essenza: proseguendo spero di far molto di più.

Per le mie tonsille mi era stato ripetutamente consigliato di farmele asportare, perchè erano state ingrossate dai vari attacchi. Ebbene, oggi, neppure alla distanza di quattro anni, le mie tonsille sono ritornate quasi normali, dopo che il mio regime di vita è alquanto cambiato, nel senso che non bevo sostanze alcooliche, non fumo, e mangio per quanto è necessario alla vita. Ho già digiunato una mezza dozzina di volte, per la durata variante dai tre ai dodici giorni, ed ogni volta mi sono sentito ringiovanire.

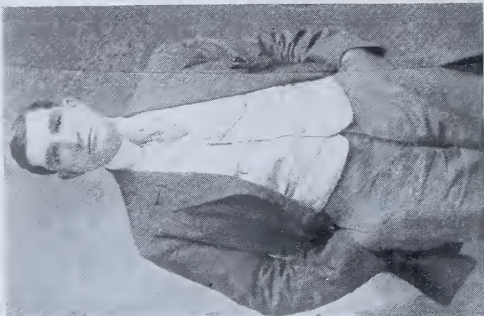
Non bisogna credere che dopo aver commesso ogni sorta di abusi e di stravizi, un breve digiuno possa ridonare quella salute e quella normalità cui avrebbe diritto ognuno.

Al contrario, una serie di digiuni (poichè io non consiglio dei lunghi digiuni nelle malattie croniche) da cinque a sei giorni, fino a quattordici o quindici, sono indicatissimi. Vi è una scuola che prescrive il digiuno fino a guarigione completa, talvolta protraendolo fino a quaranta, cinquanta giorni ed anche più. Nelle malattie acute ciò è possibile, si può digiunare sino a guarigione completa, ma nelle malattie croniche no, a meno che l'individuo abbia tale una costituzione da poter agevolmente raggiungere il ventesimo giorno di astinenza. Bernarr MacFadden afferma che nelle malattie croniche un digiuno che superi le due settimane può essere pericoloso; ed io sono dello stesso parere.

Io ho avuto molti casi, e posso dire, con sufficiente cognizione di causa, quanto basta per sconvolgere qualunque preconcetto che si abbia contro ciò che non sempre si comprende ne ci si sforza di comprendere. Mi piace riferire uno dei primi casi che ebbi sotto cura, cioè quello di Herman Fiorentini, di Cherry, Ill., Stati Uniti d'America. Dalla

diagnosi risultava che egli soffriva di auto-intossicazione, che gli causava mal di testa insopportabile, ed altri sintomi caratteristici di tale condizione, come: nausea, stitichezza, mancanza di appetito, nervosismo, irritabilità, ecc. Egli mi raccontò che per il suo male aveva preso e prendeva medicine di varie specie, e che prima di andare a letto prendeva certe pillole variopinte; la mattina doveva ripetere, e prima e dopo il pasto usare certe gocce; durante la giornata, poi, negli intervalli, doveva ungersi la fronte con certo unguento e starsene in casa con le finestre chiuse. Quando venne da me la sua condizione era quella di un individuo quasi ridotto alla disperazione. Non ero in ufficio al momento del suo arrivo, e disse a mia moglie che se io non fossi giunto presto, si sarebbe ucciso. Lo sottoposi alla cura del digiuno, ed in meno di due settimane aveva conseguito tali miglioramenti, che sembravano miracoli. Digiunò cinque giorni soltanto e per altri sette giorni non prese altro che succo di arancio. Durante questo perio-

HERMAN FIORENTINI

Prima della Cura — Dopo tre Settimane — Dopo la Cura

do furono praticate le irrigazioni interne ("enema" od enteroclismi) con acqua pura, le quali irrigazioni provocavano l'emissione di materie fecali di indescrivibile lezzo. Tutto ciò confermava il fatto che malgrado l'ammalato fosse stato in precedenza sottoposto a vari mesi di cura, il trattamento igienico (la eliminazione di quei materiali, ossia il lato più importante di tutte le cure) era stato trascurato in maniera deplorevole.

Ho avuto occasione di rivedere quest'individuo diverse volte dopo la cura, e l'ultima volta dopo un anno. Dovreste sentire ciò che egli dice! . . . Riproduco quì tre fotografie sue: la prima quando entrò nel mio Sanatorio, la seconda dopo tre settimane, e la terza verso la fine della quarta settimana, cioè quando se ne tornò a casa.

I miei ammalati si possono già contare a centinaia, ed io provo la grande soddisfazione nel sapere che ben pochi di essi sono stati a non esprimermi parole della più sincera gratitudine. Dalle mie cure molti ottennero notevolissimi miglioramenti. Tanti guari-

rono completamente, e fra tutti soltanto uno o due non conseguirono i benefici ripromessici, più che altro, per interruzione della cura. I migliori risultati però l'ottennero coloro sui quali il digiuno fu applicato in tutta la sua estensione. Molte volte degli individui sono in tali tristi condizioni fisiche che ben di rado hanno sufficiente forza per sottostare ad un digiuno. In questi casi si modifica con succhi di frutta, cura lattea, e poscia si pratica il pieno digiuno. Mi piace riportare qui uno di questi casi.

Giuseppe Corti, di Chicago, giovane sveglio ed intelligente, che nessun mezzo aveva trascurato prima di recarsi da me, offre un caso dei più importanti. Mi diceva che le pillole trangugiate erano state migliaia, e che sommate a tutte le altre immondizie usate, ne avrebbe avuto tanto da metter su una farmacia. Digiunò quindici giorni, come egli stesso dice nella lettera qui riportata, e senza che abbandonasse le sue ordinarie occupazioni. Soffrì abbastanza durante il digiuno, tanto da far credere che presto sarebbe

andato in frantumi. Ad ogni modo superò tutte le difficoltà, ed oggi, a dieci mesi di distanza, mi scrive da West Hoboken, N. J. che "il segreto della salute è suo." Egli più di tutto soffriva di una gastrite cronica, e poi esaurimento nervoso, emicranie, perdite notturne, e il tutto come riflesso di una nutrizione cattiva, dovuta all'abuso a cui lo stomaco era stato sottoposto. Mi diceva, fra l'altro, che se egli avesse conosciuto una simile cura dieci anni prima, le sofferenze e le torture di tutto quel tempo sarebbero stati dieci anni di gioia e di vita piena di salute.

Ma lascio la parola a lui stesso:

Chicago, Ill. 23 Agosto 1915

Egregio Dottore:

Quando due mesi fa venni a lei per sottostare ad una cura dei miei non pochi disturbi fisici e morali (si, anche morali, egregio dottore, poiche è notissimo come le condizioni morali di una persona siano spesse volte determinate dalle sue condizioni fisiche), certo non speravo di riacquistare in sì breve spazio di tempo quella salute che purtroppo da anni avevo perduta, ignorando come i

suoi metodi razionali e semplici di cura avessero la potenza di compiere dei veri miracoli.

Con piena fiducia mi sottoposi ai suoi consigli cominciando con lo sfatare uno dei piu radicati pregiudizi delle masse ed anche delle persone colte: il pregiudizio cioè che l'uomo non possa stare per un dato periodo di tempo senza il sussidio dei cibi, mentre io stetti ben quindici giorni digiuno senza che ciò mi distogliesse dalle mie quotidiane occupazioni, tranne che negli ultimi due giorni.

Come ella sa, io avevo dei mali cronici, i quali ogni tanto mi rammentavano, con disturbi o piccoli dolori, che erano radicati nel mio organismo e che da un momento all'altro mi si sarebbero rivelati con tutta la loro vigoria.

Fra gli altri mi preme citare la nefrite che mi causò non pochi disturbi. La mia urina per anni ed anni era stata densa ed aveva un colore oscuro e piena di fosfati. Spesse volte, di mattina, mi si manifestavano piccoli dolori ai rognoni; l'emicrania, visitandomi spesso, m'impediva spesse volte di attendere al mio lavoro.

Soffrivo da non meno di quindici anni di dispepsia con forti bruciori allo stomaco. Il mio sistema nervoso era in cattive condizioni,

ero prostrato, esaurito; la mia mente non era attiva, provavo una sensazione di peso agli occhi, non avevo piu forza creativa tanto necessaria pel mio lavoro. Oltre a tutto questo, uno dei disturbi che mi preoccupava molto era quello delle emissioni notturne.

Ora, dopo sei settimane sotto la sua abile e vigile direzione, tutti i miei mali sono scomparsi come la neve al sole. Mangio con appetito e digerisco bene; l'emicrania e i bruciori allo stomaco se ne sono andati; la mia mente si è fatta chiara ed i miei pensieri funzionano a meraviglia. I dolori ai reni ora non sono altro che un brutto ricordo del passato. La circolazione del sangue ora è ottima e me lo dice il calore delle mie mani che le ebbi sempre fredde, anche d'estate, mentre ora sono sempre calde.

Il mio sistema nervoso è ringiovanito, e comprendo come facendo una vita temperata in avvenire, la mia salute e la mia vigoria non mi faranno difetto.

Oltre ai benefizi ottenuti, devo citare quello di aver imparato a vivere meglio, scegliere con cognizione gli alimenti per i miei pasti, e quello di aver saputo mettere da parte il maledetto vizio di fumare, dopo venticinque anni da che l'avevo.

In conclusione, egregio dottore, io mi sento ora un altro uomo, e non trovo parole per ringraziarla come merita.

Non mi stancherò mai di far conoscere ai miei amici e compagni la bontà dei suoi metodi di cura, che senza l'uso delle medicine, droghe e simili velveni, danno risultati veramenti sorprendenti.

Se questa mia lettera crede che potrà servire ad aiutare l'umanità sofferente, l'autorizzo ad usarla come meglio ella crede.

Salutandola distintamente mi creda

devmo. suo

Giuseppe Corti

Segretario Traduttore della Federazione Italiana del Socialist Party of America.

Charlie Mora, di Toluca, Ill., di trentadue anni, minatore, era affetto da "asma bronchiale" che l'aveva ridotto in uno stato da far presagire una complicazione tubercolare, le cui conseguenze sarebbe superfluo qui descrivere. Mi diceva che il male risaliva a circa nove anni addietro e che negli ultimi due anni si era talmente aggravato da impedirgli assolutamente il respiro. Aveva provato vari rimedi, ma invano. Posso dire

che dopo soli dieci giorni della mia cura intraprese il digiuno che durò sette giorni, ed in sì breve tempo constatai dei miglioramenti incomparabili. Continuò a rimanere sotto cura altre quattro settimane e ristabilì pienamente. Il suo peso allorchè entrò nel mio Sanatorio era di 140 libre, e quando partì era di 154 libre, ossia era aumentato di 14 libre. Il risultato strepitoso di questa cura fece sì che un'altra dozzina di malati venne subito da me. Dei molti casi che potrei citare, mi valgo dei pochi che in questo momento ho presenti nella memoria.

Ebbi in cura anche casi di diabete, contro cui a nulla erano valse le visite periodiche tanto al medico quanto al farmacista. Uno fu quello di certo Settimio Giachini, negoziante in dolci, di oltre i quarant'anni e piuttosto corpulento. Sono gia trascorsi otto mesi dalla cura, e nell'urina di quest'uomo non vi sono piu tracce di zucchero. Egli digiunò circa due settimane.

Riporto pure il caso del carissimo John Boldini, affetto dalla medesima malattia, e

che in breve tempo subì un cambiamento miracoloso.

Si noti che io ho avuto in cura malattie di tutto il catalogo medico. Della "gonorrea" posso dire che coloro i quali sono stati da me curati, attenendosi strettamente ai miei consigli, non hanno risentito alcuna complicazione. E si noti che la gonorrea è una delle malattie più perniciose e difficilmente l'individuo che ne è affetto riesce a guarire definitivamente. Ebbi pure dei casi di goccetta con magnifici risultati curativi.

Le malattie del tubo intestinale presentano dei risultati che non hanno pari in nessun altro metodo di cura in uso, e ne ebbi prova ripetutamente. Riferisco di Vittorio Saccaro, di Spring Valley, Ill., con gastrite cronica, il quale dopo essere stato consigliato a farsi operare da un chirurgo di Indianapolis, Indiana, col digiuno di dodici giorni guarì.

Un certo Antonio Parenti, di West Frankfort, Ill., da più di un anno era ammalato. Al giungere nel mio Sanatorio era in uno stato che faceva pietà. Privo affatto di forze, tanto che a stringergli la mano era come

stringere un cencio; brutto di aspetto e di color giallo. Il suo peso normale era di 145 libre e più; in quel momento ne pesava appena 126. Le deiezioni fecali non avvenivano se non quando si faceva uso di catartici e lassativi. Mi disse, quando terminai di esaminarlo, che se avessi solo sollevato le sue condizioni un tantino, egli sarebbe stato contento. Dalla mia diagnosi risultava affetto da colitis mucosa, itterizia ostruttiva, stitichezza cronica, gastrite idem: indubbiamente un complesso di autointossicazione. Il cibo non lo digeriva affatto, perchè un cucchiaio di latte ogni due ore non poteva essere assimilato dallo stomaco. Si trattava, insomma, di uno dei casi più complessi che io abbia osservato, e che avrebbe dato da pensare seriamente a qualsiasi medico, ed a me specialmente che non disponevo del "valido ausilio" delle . . . medicine. A tutto questo va aggiunto uno stato morale dei più depressi, a causa della sfiducia che aveva in tutto, conseguenza delle delusioni subite negli ospedali, sanatori e nelle innumerevoli visite di dottori. Con ogni ragione, quindi,

riguardava l'arte del curare con scetticismo e ripugnanza. Per farla breve, dirò che quest'uomo, più morto che vivo, digiunò quindici giorni. Per me quelli furono giorni di trepidazione senza pari in vita mia. Si noti che durante il digiuno è necessario un quotidiano ed abbondante lavacro intestinale (in inglese chiamasi *enema*) fatto con acqua alla temperatura del corpo, e non ci fu giorno in cui quest'uomo, con la evacuazione dell'acqua, non emettesse sostanza escrementosa, ossia un tossico che sarebbe bastato per avvelenare un esercito.

Dopo il digiuno fece la cura lattea per altri quindici giorni, trascorsi i quali lo sottoposi nuovamente al digiuno, con relativi lavaggi, per altri dieci giorni, e l'espulsione delle feci aumentava. Trascorsi quaranta giorni, dei quali venticinque di completo digiuno, il passaggio delle feci avvenne senza alcun lavaggio, e furono così copiose come se quell'uomo avesse mangiato a crepapelle il giorno innanzi. Quelle feci in gran parte consistevano in pallottole dure che rassomigliavano a proiettili da fucile. Trascorse otto setti-

ANTONIO PARENTI

Prima della Cura

Dopo la Cura

mane, il miglioramento verificatosi in quell'organismo aveva qualche cosa dell'incredibile. Quell'uomo diceva di andar bene di corpo, di digerir bene, ed il catarro mucoso era totalmente scomparso dal colon. Il suo peso era cresciuto di quasi 18 libre.

Qui pubblico la sua dichiarazione e la sua fotografia.

"West Frankfort, Ill. 12, 21 1915.

"Posso coscienziosamente affermare che io, "caduto ammalato di *colitis mucosa*, *itterizia* "*ostruttiva*, *stitichezza* e *gastrite croniche*, ebbi "a consultare una infinità di dottori, e solo "nell'Ospedale di San Giovanni, in St. Louis, "Mo. (ove fui degente per cinque settimane) "ne colsultai *nove*, e di quelli che si chiamano "specialisti. Mi furono ordinate delle medi-"cine e tirai avanti ancora per sette mesi, ma "invece di migliorare io andavo sempre "peggio.

"Un mio amico, di nome Vincenzo Tron-"zano, curato nel Sanatorio del Dr. Ferri, "152 N. Ashland Blvd., Chicago, Ill., mi con-"sigliò di recarmi subito in detto Sanatorio.

"Così feci, proprio quando credevo che la "mia vita fosse all'ultimo momento. Non "potevo più camminare, ero divenuto quasi

"un cadavere, come si può vedere dalla mia "fotografia.

"Rimasi sotto cura otto settimane e me ne "tornai a casa con notevolissimo migliora- "mento, quel miglioramento che per oltre un "anno invano avevo cercato altrove.

"Ora posso mangiare e digerisco assai bene, "quando prima non potevo digerire nulla, "nemmeno due cucchiai di latte ogni tre "ore.

"Posso assicurare insomma che il Dr. Ferri "mi ha strappato dalle mani della morte, e "non saprei in qual modo manifestargli la "mia gratitudine.

"Coloro che avessero la disgrazia di cadere "ammalati, mi fo un dovere di raccomandarli "alle cure del Dr. Ferri."

"Antonio Parenti."

Alla Signora Mariannina Bernardi, di Toluca, Ill., visitata in un ospedale di Chicago, fu consigliato di farsi operare per malattia dei tubi uterini. Ella non si volle sottoporre all'operazione, e dopo un po' di tempo venne da me. Digiunò quindici giorni ed ottenne uno dei più brillanti risultati. Ecco la sua fotografia:

MARIANNINA BERNARDI

Prima della Cura

Dopo la Cura

NORME IMPORTANTISIME PER DIGIUNARE CON SUCCESSO

La condizione più importante del digiuno è il *luogo dove farlo.* Stante la generale ignoranza del popolo, quando alcuno si decide a digiunare per ricuperare la salute, trova sempre o il congiunto, o il vicino, o l'amico che ne lo dissuade, oppure che lo disturba. Ricordo che quando io feci il primo digiuno, mia moglie, per distogliermi dal mio proposito, ricorse a tutto. Pianse, imprecò, scongiurò, ma io, senza commuovermi, tirai innanzi.

Perciò, volendo fare il digiuno in casa, bisogna bene assicurarsi che non avvengano inconvenienti di questa specie. Poi è necessario *mantenersi caldi.* Il cibo è stimolante, e durante il digiuno, per mancanza di stimolo, la temperatura del corpo si abbassa alquanto. Perciò il tempo più indicato per fare un proficuo digiuno è la primavera avanzata o

l'estate. D'altronde si può fare, senza pregiudizio, in ogni stagione.

Il *letto* deve essere comodo, sì da permettere il riposo più assoluto. Le lenzuola e tutto il resto debbono essere cambiati possibilmente due o tre volte la settimana. Lo stesso dicasi della biancheria personale.

L'aria è necessario che sia purissima. È da preferirsi l'aria aperta; ma quando ciò non sia possibile, si procuri di tenere la stanza bene arieggiata, con le finestre aperte giorno e notte. I polmoni respirano in media diciotto volte al minuto, introducendo in essi, per ogni respiro, mezzo litro di aria, vale a dire 540 litri all'ora, 12,960 litri nelle ventiquattro ore della giornata. L'aria, in così ragguardevole quantità respirata dai nostri polmoni, si può chiamare l'elixir della vita, e perciò è ovvio far considerare l'importanza della sua purezza. L'aria aperta, qualunque possa essere, è sempre più sana di quella che si trova rinchiusa.

L'acqua è un altro elemento di vitalissima importanza. La purezza viene prima, la

quantità poi. Molti fra coloro che digiunano sentono gran bisogno di bere acqua; in ogni modo se ne dovrebbe bere un minimum di due litri al giorno. Le diverse funzioni eliminatrici dell'organismo avvengono più pronte ed equilibrate in ragione dell'acqua che vi si introduce, e la vecchia usanza di non dar da bere agli ammalati è stata riconosciuta erronea. Anche nei casi di idropisia bere dell'acqua non fa altro che bene. La mattina e la sera l'acqua è meglio berla calda, calda tanto da prenderla a sorsi per non scottarsi. Non se ne deve bere meno di una media che va dai sei ai dieci bicchieri al giorno. In caso di nausea si sprema in un bicchiere d'acqua un mezzo limone od arancio, oppure ci si aggiunga un po' di mosto (grape juice).

L'ambiente da preferirsi per fare convenientemente il digiuno, è la campagna, senza dubbio, poichè quivi l'aria è più abbondante e pura; così dicasi dell'acqua, del sole, elementi tutti di ricuperazione.

Il *tempo*, ossia la durata del digiuno, non bisogna mai prestabilirlo, ma dev'essere

guidato e regolato dalle circostanze. In "condizioni croniche" è sempre consigliabile prepararsi pel digiuno. Prima ridurre la quantità di cibo usuale e farlo seguire da cibi leggerissimi (frutta e verdura), e in ultimo da succo di frutta (meglio l'arancio, che si può avere in ogni tempo) od anche da succo di uva (grape juice). I succhi di frutta contribuiscono alla detersione del canale digestivo. Si prenda quindi un arancio ogni due ore, ossia sei o sette aranci al giorno.

I primi tre giorni di digiuno sono i più duri; quel languore di stomaco cessa di solito dopo il terzo giorno: il desiderio del cibo sparisce. L'eliminazione delle impurità comincia a predominare.

L'igiene del digiuno. Il bagno deve essere preso giornalmente, specialmente caldo (temperatura 100–2), appena poco più calda del corpo. *Enema* (lavaggio per ano) alla temperatura di 100–0' F. tutti i giorni, con una siringa contenente da due a tre litri di acqua. In quest'operazione si può stare nella posizione che più fa comodo: a giacere

con le gambe in alto piegate contro l'addome, in ginocchio curvato, ecc. L'acqua si può ritenere per vari minuti (10–15) e quando si sente il bisogno di metterla fuori, non si faccia nessun sforzo, ma la si faccia uscire da sè. Nel frattempo si faccia del massaggio all'addome: prima da destra a sinistra, indi da sinistra a destra. Nei casi di stitichezza, si ebbero dei buonissimi risultati facendo dei clisteri con l'acqua alla temperatura di 80–85′ F. S'impieghi non più di mezzo litro di acqua. Oltre a questo clistere, va fatto anche quello prescritto piu innanzi, ossia l'enema prescritta nel digiuno.

Esercizi. Durante il digiuno gli esercizi sono subordinati alle condizioni vitali dell'individuo. Il digiuno s'abbrevia di molto se l'individuo si mantiene occupato in esercizi moderati. Lunghe passeggiate al mattino ed alla sera, possibilmente in campagna, sono preferibili a qualunque altro esercizio. Volendo leggere, si legga cose amene e che non richiedano grande concentrazione della mente. Starsene fuori di casa, essere attivi,

per solito dà buoni risultati. Pei temperamenti nervosi è più indicato il letto, e dal maggior riposo essi risentono più beneficio. L'applicazione d'impacchi caldi lungo la colonna vertebrale, due o tre volte al giorno, sono di grande vantaggio. Nell'estate bagni di sole e di aria sono i migliori tonici che si conoscano. È una cosa molto facile a farsi: si espone, completamente nudi, al sole, oppure all'aria, per delle ore intere. Bisogna guardarsi, allorchè il sole sia troppo forte, di non prendere una insolazione. Nei mesi di Luglio ed Agosto, a seconda dei paesi, a tal uopo si possono utilizzare le ore antimeridiane, dalle 9 alle 10, e quelle del dopo mezzogiorno, dalle 3 alle 4. In quanto al bagno d'aria, questo si può fare in tutte le ore: all'ombra se è caldo, od anche in casa, con le finestre aperte, tanto d'inverno come d'estate; basta di non raffreddarsi, nel senso di non farsi cogliere dai brividi.

Crisi. Durante il digiuno le crisi sono molte e varie. Il mal di capo alle volte è dovuto alla mancanza di sangue al cervello,

(anemia), e tal'altra è dovuto all'eccessiva quantità di sangue (iperemia). Il primo caso devesi ad un repentino abbassamento della pressione del sangue, ed il secondo ad un aumento della medesima. Entrambi i casi dimostrano che i tossici sono liberi ed avvelenano momentaneamente le cellule del cervello. Questi periodi sono d'una brevissima durata e si possono dominare col "sitz bath" caldo, che consiste nel riempire un recipiente (per es. quello in cui si lavano i panni) di acqua calda e sedervi dentro. Questo bagno dicesi anche "semicupio," e basta rimanervi 10 o 15 minuti per far sparire il mal di testa. Tuffare le gambe fino al ginocchio ("pediluvio") nell'acqua calda è pure di molto sollievo nel dolor di capo.

Insonnia. Se alle volte non si riesce a dormire, la miglior cosa è di alzarsi, mettersi a leggere, a lavorare oppure applicarsi a qualche altro esercizio. Fra i digiunanti ve n'ha di quelli che dormono più e di quelli che dormono meno. Un buon bagno caldo molte volte serve pure a conciliare il sonno.

Stitichezza. Si combatte con successo con l'enema. Ne è stato parlato precedentemente.

Diarrea. Certe volte è dovuta al passaggio subitaneo della bile per qualche giorno, specialmente nei casi di malattie del fegato, itterizia, ecc. Il miglior trattamento è l'enema a 100′ F.

Spavento. Se questo avvenisse, si potrebbe rompere il digiuno, poichè il digiuno si può interrompere in qualunque momento. Ciò dovrebbe bastare a rassicurare il digiunante che niente di straordinario può accadergli. Le applicazioni calde alla colonna vertebrale sono un buon trattamento.

Fame. Si fa sentire ai primi giorni. Ma bevendo dell'acqua molto calda e mantenendosi attivi, la fame passa presto. Non si deve mai mettere nulla in bocca, come ad esempio la "chewing gum," poichè stimola la fame.

Debolezza. Tanti che sono deboli al principio o prima del digiuno, aumentano di forze. Ad ogni modo lunghe passeggiate,

esercizi, impacchi caldi alla colonna vertebrale, oppure alternati caldi e freddi, sono di gran sollievo.

Cuore Rapido. Si avverte la palpitazione rapida al principio del digiuno, specialmente alla mattina, ma solo per pochi giorni. Ciò è dovuto a disturbi del nervo simpatico. Basta mettersi a giacere sul letto in assoluta quiete ed applicare impacchi freddi alla regione del cuore.

Cuore Lento. Certe volte il polso dà solo da 25 a 30 battiti per minuto. Non c'è nulla da temere. L'organismo e il cuore riposano. Si faccia il bagno caldo a 100′ F. per dieci minuti. Il digiunante si mantenga caldo ed applichi impacchi caldi alla colonna vertebrale oppure alla regione del cuore.

Cuore Irregolare. Le persone con malattie di cuore possono digiunare, ma con precauzione. La quiete e la calma sono condizioni indispensabili in questi casi.

Cattiva Bocca. Dimostra buona eliminazione. Si prenda il limone nell'acqua, che è un buon rimedio.

Capogiri e Svenimenti. Ordinariamente son dovuti ad anemia cerebrale. Si tenga la testa bassa e si respiri aria fresca.

Crampi Allo Stomaco. Bagno caldo, "sitz." Di solito questo disturbo viene allontanato con questo bagno (semicupio). Giovano altresì le applicazioni all'addome d'impacchi caldi, bere acqua calda e praticare l'enema.

Singulto. Questa è una condizione spasmodica del diaframma, generalmente causata dalla bile oppure da qualche irritazione dello stomaco. Qualche volta dipende dal bere acqua e limone. Può durare anche un giorno intero, ed allora è necessario interrompere il digiuno con succhi di frutta e far seguire la dieta lattea.

Vomito. Talvolta si manifesta al principio del digiuno, specialmente in coloro che soffrono di stitichezza estrema, malattie di fegato, calcoli renali, catarro allo stomaco. In questo caso si beva molt'acqua, si faccia l'enema, impacchi freddi alla regione dello stomaco, massaggi, impacchi caldi alla spina

dorsale, si prenda un po' di succo di arancio. Questi rimedi usati con calma bastano al caso.

Ritorno di Sintomi di Vecchie Malattie. Sintomi di vecchie malattie che furono soppresse con metodi coercitivi, riappariscono e condizioni croniche diventano acute. Questi sono buoni segni, perchè dimostrano che il corpo ritorna attivo e vuol liberarsi dal male.

Dolori Alle Varie Parti del Corpo. Quando si sente male alla schiena, specialmente alla regione lombare, o nei polpacci delle gambe, siamo avvertiti che dei veleni vengono eliminati per mezzo dei reni.

Suoni Negli Orecchi, sordità parziale, e perfino completa, dipendono da anemia, da condizioni catarrose o da qualche ostacolo al tubo intestinale. Spesso anche la vista s'indebolisce. Più tardi però, in proporzione che il digiuno prosegue, questi sensi diventano più acuti. Mi piace far sapere, senza la minima esagerazione, che nulla vi ha che valga a rinforzare il sistema nervoso e ad

acuire i sensi come il digiuno. La moralità, il carattere, la forza di volontà, la capacità di concentrarsi, vengono sublimati nel digiuno.

Mr. Purinton ha scritto un libro intitolato "La filosofia del digiuno," in cui, a parte le finalità propostosi dal lato fisico, ha consacrato maggiormente le sue pagine al digiuno come mezzo di conquista morale, di dominio delle passioni e di fondamento ad una nuova era per l'individuo.

Abbassamento di Temperatura. Rendendosi necessario, si rompa il digiuno con succo di arancio.

Depressione Mentale. Se del caso, si può contenere come sopra.

Nervosismo. Bagni caldi, impacchi caldi sulla colonna vertebrale e nell'addome.

Lingua Sporca ed Asciutta. È dovuto a condizioni acide dello stomaco. Eruttazioni, bruciori di gola passano bevendo acqua.

Dolori di Ventre. Son dovuti al gas. Certe volte dipendono da diminuzione del

"peristaltico" ed anche da materiale stagnante nel tubo intestinale. I bacteri formano anche il gas. Giova bere acqua calda, fare l'enema e il bagno caldo ("sitz").

Durata del Digiuno. Deve essere determinata dalla natura della malattia e dalle condizioni dell'individuo, se cioè bene o malnutrito. Il digiuno deve essere interrotto quando l'appetito normale e l'alito soave ritornano, quando le condizioni del corpo sono estremamente scheletrite, quando il digiunante si sente bene. Non si deve mai dare il nutrimento con la febbre. Il digiuno va anche interrotto quando la mente comincia ad essere disturbata.

In tutto il tempo del digiuno bisogna conservare calma e serenità di mente ed i migliori risultati saranno raggiunti. Durante il digiuno il peso diminuisce per i primi due o tre giorni, nella ragione di tre o quattro libbre al giorno. Più tardi la media della perdita di peso è di una libbra al giorno. Dopo il digiuno si aumenta da tre a quattro libbre, prendendo solo da 18 a 30 once di

alimento al giorno. E devesi al grande miglioramento conseguito dagli organi digerenti. Degno di nota è pure questo: La potenzialità sessuale durante il digiuno sparisce completamente. Nel periodo della gestazione è uno dei coefficienti per evitare qualunque complicazione.

Nelle malattie qui sotto elencate, il digiuno va applicato con circospezione:

Atassia locomotrice;
Condizioni tubercolari avanzate;
Arterio-sclerosi.

In questi casi si fa un digiuno modificato: cioè si prendono solamente dei succhi di frutta per vari giorni.

Regole per Rompere il Digiuno Senza Causare Effetti Deleteri

La cosa più importante, e che bisogna osservare scrupolosamente nella cura del digiuno, è come bisogna interromperlo. Ricordo il compagno R. Canarina di Spring Valley, Ill., quando, cinque anni fa, per aver

mangiato troppo alla fine del digiuno, ricadde in tale stato da dover ricorrere per la cura al "MacFadden Healthatorium."

Credo sia molto utile indicare qui la dieta progressivamente giornaliera a cui attenersi:

Dopo un Digiuno dai Sette ai Quattordici Giorni

1\. 2. e 3. giorno—Ogni giorno il succo di sei aranci (uno ogni due ore).
4\. giorno—Un bicchiere di latte ogni due ore.
5\. giorno—Un bicchiere di latte ogni ora.
6\. giorno—Un bicchiere di latte ogni mezz'ora.

Dopo un Digiuno di Quattordici Giorni

I primi tre giorni il succo di aranci come nel digiuno di sette giorni.
4\. giorno—Mezzo bicchiere di latte ogni due ore.
5\. giorno—¾ di bicchiere di latte ogni due ore.
6\. giorno—Un bicchiere di latte ogni ora.
7\. giorno—Un bicchiere di latte ogni 45 minuti.
8\. giorno—Un bicchiere di latte ogni 30 minuti.

Dopo un Digiuno dai Quattordici ai Trenta Giorni

Quattro giorni a succo d'aranci, uno ogni due ore.
5\. giorno—Mezzo bicchiere di latte ogni tre ore.

6. giorno—Mezzo bicchiere di latte ogni due ore.
7. giorno—Un bicchiere di latte ogni due ore.
8. giorno—Un bicchiere di latte ogni ora.
9. giorno—Un bicchiere di latte ogni mezz'ora.

Nei digiuni che si prolungano oltre questi periodi, le norme dietetiche da seguirsi sono le medesime.

IN TEMA DI NUTRIZIONE

La riforma che può dare risultati proficui, vasti e immediati; che può essere adottata in ogni tempo, in ogni luogo e da qualunque persona; che si può attendere senza invocare la manna del cielo o la rivoluzione della terra, è, senza dubbio, la riforma della *nutrizione.*

Cercate pure nelle indeprecabili ed ascose potenze la misteriosa soluzione dei problemi più seri e più vitali dell'esistenza; imprecate contro i cataclismi tellurici e sociali; ricercate in questo e in quello le cause e le ragioni dei molteplici mali, ma guardatevi bene dall'incolpare voi stessi, guardatevi dal credere che voi non dobbiate far nulla individualmente; dormite per svegliarvi da qui ad un migliaio di anni, e poi ricominciate daccapo la vostra filippica contro tutti e contro tutto, e il bene invocato rimarrà per voi un mito eternamente.

Tutti i nostri sforzi verso il miglioramento delle nostre condizioni, in ultima analisi,

furono, sono e saranno diretti a vivere una *vita sana*, e viverla tutto il ciclo assegnatole dalla Natura. Viverla con il maggior benessere e la maggior felicità, perenni e sconfinati. La vita va compresa, va interpretata, in tutta la sua complessità: in una parola, *va vissuta*. E quando dalla vita avremo saputo ritrarre l'ammaestramento, allora potremo apprezzare il bello, il grande, il sublime, tutto ciò che nobilita lo spirito, che educa i sensi, che arricchisce la mente, che rafforza le aspirazioni, che forma il *carattere*, la *morale*, la *coscienza*.

Si deve vivere in modo che i sogni diventino realtà, le astrazioni il concreto, l'impossibile possibile. E quando il ciclo della vita sarà compiuto così, la dissoluzione dell'organismo avverrà col sorriso sulle labbra, indice di contentezza e di soddisfazione di essere vissuti e di morire. L'essenza della vita è l'incarnazione di tutto ciò. Se oggi ne è la negazione, è perchè non ci sforziamo di conoscerla. Se vi sono la miseria, l'egoismo, lo sterminio, l'annientamento, l'oblivio, è

pur vero che ci sono anche l'indifferenza, la pigrizia, il letargo, la cattiveria, la insincerità. Si vuole qualche cosa per niente, si vuole abolire la legge del compenso, si vuol frodare la giustizia. Ma la Natura non agisce così. Se la maggioranza sceglie il sentiero meno aspro, dove non si richiede il lavoro dell'apostolo, del pioniero (che significa lotta, sacrifizio, abnegazione), il risultato sarà tutto opposto a ciò che fa la vita piacevole. Il cattivo assetto sociale e le malattie ci dicono che siamo incamminati su una falsa strada. Se non credete che ci siamo, prendetevi il fastidio di seguirmi un momento.

La conservazione della specie è la prima legge in Natura. La nutrizione è l'espressione di questa legge. In altri termini, *mangiare*, nell'economia vitale, non significa altro che l'atto riparatore della struttura organica. E quando il mangiare procura una gioia, e l'acquolina profusa nella bocca stimola un appetito naturale; quando si è in presenza di alimenti *naturali*, non contaminati dalla mano

di una pseudo civiltà, e si prova il piacere spontaneo di ingerirli senz'altro stimolo, allora la funzione è positiva, sana, fisiologica.

Ma come tutto è cangiato!! Oggi è il massimo del pervertimento, è l'aberrazione per eccellenza! Ho sentito espressioni di questo genere: "Muoiono per mangiare; mangiano da morirne! . . . "Il mangiare è diventato fine a sè stesso: "Si mangia per mangiare."

Da esperimenti fatti dal Prof. R. H. Chitteden, dell'Università di Yale, e da altri, è dimostrato scientificamente che si mangia troppo anche quando sembra che le nostre abitudini siano le più esemplari. E si può dire che coloro i quali del mangiare fanno un fine e non un mezzo della vita, sieno continuamente "ubriachi" dal troppo mangiare. Un'altra importantissima considerazione va fatta sulla qualità del cibo che s'introduce nel corpo. Molti, invero, credono di ottemperare ad un bisogno fisiologico quando bevono sostanze spiritose, caffè, tea, tonici, ricostituenti, oppure quando fumano o fanno

uso di altre cose simili ed ugualmente perniciose, che andrò citando nel corso di questo capitolo.

La nutrizione rende l'organismo morboso quando non è corrispondente ai principii dell'igiene ed a quelli della moderazione. Questa è una verita già assodata. Una volta credevano, per esempio, che la malattia del cancro non avesse nulla a che vedere con il cibo. Oggi invece sappiamo, e per giudizio di eminenti personalità nel campo della scienza, che la causa unica del cancro sia la cattiva nutrizione. Fra queste personalità ne cito tre semplicemente: il Dott. Mayo, uno dei più grandi chirurgi viventi, il Dott. Allen, altra celebrità mondiale in materia di dietetica, ed il dott. Purdue of K. C. Mo. Quest'ultimo fece degli esperimenti su ben 13,000 casi di cancro. Ebbene, questi tre eminenti sanitari hanno inferito, pienamente d'accordo, che il cancro sia generato da auto-intossicazione, prodotta, a sua volta, da una nutrizione errata. In una condizione morbosa, tutti i desideri e le aspirazioni della

vita diventano morbosi. "Mente sana in corpo sano."

E noi vediamo oggi il popolo tuffarsi nella insana competizione per la conquista dell'oro! . . . Le aspirazioni belle della vita, quelle che distinguono l'uomo dal bruto, vengono calpestate, immolate sull'ara di questa iniqua deità.

E si ha l'ardire, la temerità di voler curare questi mali con pillole e sciroppi, sieri e vaccini! . . .

Il cibo, nella prevenzione e nella cura delle malattie, è della massima importanza. È uno dei fattori principali che, data la sua vastità, ci sfugge. Essere ben nutriti significa essere sani, e con ciò forti ed energici, resistenti a tutte le eventualità della vita. Con una nutrizione squilibrata si preparano le condizioni propizie per lo sviluppo di qualunque malattia.

Nello Stato del Mississippi, S. U. d'America, dice il Dr. A. S. Gray, si sviluppò la pellagra artificialmente su diversi prigionieri che il Governatore aveva rimessi in libertà

perchè servissero all'esperimento. Codesti individui prima di essere sottoposti all'esperimento vennero tenuti in osservazione per oltre due mesi, onde assicurarsi dello stato perfettamente normale della loro salute. In una porzione di essi si volle produrre la pellagra, mentre l'altra porzione servì di confronto. E l'esperimento fu che nei primi si usò un trattamento dietetico deficiente ed anormale, e nei secondi si usò quello regolare, normale. Ebbene, al termine di cinque mesi, in quelli si produsse la pellagra e questi si mantennero sani. Identici esperimenti furono poscia ripetuti in altri Stati dell'Unione, e sempre con lo stesso risultato. Mr. Alfred McCann in una serie di articoli sugli alimenti, pubblicati nel "Daily News," dimostra come diversi animali periscono se la loro nutrizione non è adeguata. Conigli, topi ed altri animali vennero alimentati con della farina bianca ed in breve tempo morirono; altri animali della stessa specie, nutriti con della farina *integrale*, ossia col grano macinato senza nulla togliergli, vissero.

Lessi il caso di un cane cibato col pane bianco solamente ed un altro cane tenuto digiuno. A capo di un certo tempo quello nutrito di pan bianco morì, e l'altro sopravvisse al digiuno. Sembra quindi che sia più pernicioso nutrirsi di cibi artificialmente raffinati, che astenersi addirittura da ogni alimento.

Lo stesso McCann riferisce che di seimila uomini addetti alla costruzione di una ferrovia tra il Brasile e la Bolivia, nel periodo di quattro anni ne morirono quattromila. Se la dietetica influisse o meno su una tale non indifferente percentuale di morti, si sappia che quegli uomini si nutrivano esclusivamente di pane bianco, caffè e carne secca. Se i grandi filantropi d'America, i Rockfeller, i Carnegie, ricercassero le vere cause della miseria umana nella vita ultra artificiale, piuttosto che nel sovvenzionare i gabinetti per le vivisezioni e le ricerche di veleni nel sangue, quanto più umanamente oprerebbero!

I migliori ingegni vengono assorti nello

spiegare le cause della tale o tal'altra malattia. I libri, gli opuscoli, le riviste, i giornali sono milioni e trattano di questo e di quest'altro; ma a che servono? . . . La tubercolosi, il tifo, la polmonite, queste malattie infettive, e le altre, degenerative dei vasi del cuore, del sistema nervoso, sono prevenibili; le loro cause si debbono ricercare in un regime di vita sbagliato.

La nutrizione, per essere *adeguata*, deve contenere tutti gli elementi necessari alla vita. La mancanza di uno solo di questi elementi significa sofferenze e miseria.

McCann parla di un esperimento in cui si sottrassero uno o due di tali elementi alla nutrizione dei pulcini, conigli, topi, ecc. Come risultato si ebbe sfinimento e morte degli animali che servirono alla prova.

Il Dr. A. S. Gray parla di fatti analoghi nella produttività della terra. Nei pressi di Egypt, Ill. il terreno era sterile, e solo l'ortica e il sauro rosso ci allignavano. Un certo Cyril G. Hopking, professore nell'Università dell'Illinois, dieci anni fa comprò trecento

ettari di questo terreno, e per dieci anni sopperì gli elementi che vi mancavano per renderlo fertile. Presentemente quel terreno, una volta sterile, produce 34 bushels di grano per ettaro.

La necessità, dunque, della nutrizione sana ed equa, se si vuol essere fecondi nelle lotte della vita, non può essere dimenticata. Sono le sostanze che si mangiano che fabbricano i tessuti, le ossa, gli organi vitali e tutto il complesso del corpo. Se quel che si mangia è deficiente, mancante di un elemento solo dei necessari, per risultato abbiamo un organismo ugualmente deficiente, sterile, malato. Un alimento principe,—il pane—che costituisce i due terzi del cibo dell'umanità, e stato reso anemico, sterile, snaturato, dalla civiltà e dal progresso, e ciò è fonte di mali infiniti. L'altro terzo subisce tali adulterazioni che molto spesso la parte più nutritiva viene sperperata con un sistema irrazionale di preparazione e di cucina.

Nei problemi vitali, come quello della nutrizione, è indispensabile avere delle co-

gnizioni sufficienti. La vita è moto, e con ogni movimento, dal più impercettibile al più faticoso, dal più semplice al più complesso, avvengono due cambiamenti nella struttura organica: costruzione e distruzione dei tessuti vitali. Il cibo serve per mantenere l'equilibrio fra costruzione e distruzione, riparando alle perdite. La corrente della vita, per conseguenza, subisce l'influsso della nutrizione.

Vi sono stati periodi nella storia in cui l'umanità viveva semplicemente e frugalmente. La vita libera ed attiva, all'aria aperta, si ripercoteva sulla costituzione dell'individuo. Le grandi fasi di civiltà e di elevamento, quali s'intenderebbero ai nostri giorni, hanno reso la vita artificiosa, complessa e in condizioni abbastanza critiche.

A quei tempi, della composizione chimica del cibo e dell'organismo poco o nulla si sapeva. Ma se in altri tempi non sarà stato necessario conoscere certe norme relative al benessere dell'individuo, oggi esse sono indispensabili. E data anche la complessità

della vita, urge altresì che si conosca il lato economico della nutrizione. Se tutto il guadagno del nostro lavoro viene speso per il vitto, non possiamo comperarci dei libri, andare a scuola e prepararci per un futuro meno vergognoso del presente.

L'organismo umano è composto di oltre il 60% di acqua, 18% di grassi, 15% di proteina, 5% di sali (questi sono sali organici, ed è stato accertato scientificamente che sono la parte più importante della nutrizione), carboidrati 1%. Queste cinque sostanze, sintetizzate, rappresentano analiticamente quindici e più elementi: ossigeno, idrogeno, carbonio, nitrogeno, soda, potassio, silice, fosforo, zolfo, manganese, magnesia, ferro, cloro, fluore. Questi sono i più importanti. Alcuni asseriscono che il corpo umano contenga tutti gli elementi che esistono in natura, che fino alle ultime scoperte sono più di ottanta.

Ora nel cibo trovansi questi elementi e sono essi che regolano l'organismo, relativamente alla salute ed alle malattie.

PROSPETTO SINOTTICO DEGLI ELEMENTI CONTENUTI NEI DIVERSI CIBI

CIBI VEGETALI

LEGUMI (fagiuoli piselli, lenticchie, fave, ceci, ecc.).
CEREALI (grano, granoturco, riso, orzo, avena, ecc.), contengono in media:

Acqua	10%
Proteina	25%
Grassi	2%
Carboidrati	61%
Sali organici	1%

FRUTTA FRESCHE (uva, mele, pere, aranci, susine, pesche, ciliege, fichi, ecc.).

Acqua	80%
Proteina	1%
Grassi	5%
Carboidrati	15%
Sali organici	1%

Il *Banano* contiene:

Acqua	77,1%
Proteina	1,6%
Grassi	0,3%
Carboidrati	20,2%
Sali organici	0,8%

L'Ulivo fresco contiene:

Acqua	67%
Proteina	2,5%
Grassi	22,7%
Carboidrati	3,4%
Sali organici	4,4%

FRUTTA SECCHE (fichi, datteri, uva, prugne, pesche, ecc.).

Acqua	32%
Proteina	3%
Grassi	5%
Carboidrati	20%
Sali organici	2%

Noci, *Mandorle*, *Nocciuole*, ecc. contengono:

Acqua	4%
Proteina	20%
Grassi	65%
Carboidrati	12%
Sali organici	2%

ERBAGGI (patate, pomidoro, cavoli, spinaci, ravanelli, lattuga, ecc.), contengono—ad eccezione delle *Patate*, che contengono il 17% di carboidrati—in media:

Acqua	90%
Proteina	2%

Grassi	2%
Carboidrati	5%
Sali organici	1%

CIBI ANIMALI

LATTE (di Vacca) contiene:

Acqua	87%
Proteina	3,3%
Grassi	4,4%
Carboidrati	3,5%
Sali organici	1,7%

FORMAGGI:

Acqua	34%
Proteina	25%
Grassi	33%
Carboidrati	2,4%
Sali organici	3,8%

BURRO:

Acqua	11%
Proteina	1%
Grassi	85%
Carboidrati	00%
Sali organici	03%

UOVA:

Acqua	65%
Proteina	13%
Grassi	9,3%
Carboidrati	00%
Sali organici	09%

CARNE:

Acqua	60%
Proteina	16%
Grassi	16%
Carboidrati	00%
Sali organici	09%

PANE BIANCO E FARINA BIANCA

Nel chicco di grano troviamo uno degli alimenti più completi e perfetti che la Natura, coll'aiuto della mano dell'uomo, ci possa apprestare. Esso contiene tutti e quindici gli elementi presenti nel corpo umano, e quasi nella proporzione da nutrirlo completamente.

Ma cosa avviene di questo grande elemento della nutrizione? Comunemente solo la parte di mezzo, cioè l'amido, viene utilizzata,

e la massa, solo perchè la vede bianca, crede che sia la parte migliore. Invece il glutine ed i sali, ossia le parti eminentemente nutritive, come pure la crusca, vengono sottratte in una maniera deplorevole. Il glutine è l'essenza del cereale e serve a ricostituire i tessuti consunti. I sali organici attivano il ricambio delle materie di rifiuto con sostanze fresche e vitali. La crusca aiuta il "peristaltico" (movimento intestinale), la cui mancanza è causa di tanti dolori e tante sofferenze. Tali sostanze, dunque, per merito di una sedicente civiltà, vengono sottratte all'uomo per essere date in pasto agli animali inferiori. Se almeno l'amido ce lo dassero nella sua forma naturale, sarebbe buono a qualche cosa; ma la civiltà lo "infiacchisce" aggiungendovi delle sostanze perniciose all'economia del nostro organismo e totalmente inappropriabili, per modo che difficilmente può servire alla nutrizione. L'ultimo colpo, il colpo di grazia direi, a questo prezioso alimento lo dà la massaia o il fornaio, carbonizzandolo dopo averlo gonfiato di lievito.

Le sofferenze, le miserie, le malattie causate dall'adulterazione di un cibo sovrano come il pane, sono spaventose. Non bisogna dimenticare il fatto citato poco innanzi: i topi nutriti con farina bianca dopo quindici giorni morirono; gli altri topi, lasciati senza alcun cibo, vissero. Lo stesso esperimento servì per cani, polli, ecc., e non diversamente avverrebbe per noi uomini. Un esempio ce lo diedero quei disgraziati operai addetti alla costruzione della ferrovia in Bolivia.

Lo Zucchero

Per dire qualche cosa delle sostanze zuccherine, citerò un fatto solo: qui negli Stati Uniti d'America ci hanno regalato un . . . *settantamila dentisti.* I dolciumi di qualsiasi foggia (confetti, paste, gelati, ecc.), dovrebbero essere esclusi dalla alimentazione. Ordinariamente le sostanze zuccherine impiegate nella fabbricazione di tali articoli, vengono estratte dalle ossa (gelatina) o dal granoturco (glucosio), ed insieme alle sostanze coloranti nocive formano la base di

questa industria, per quanto appariscente e prospera, altrettanto nociva alla salute.

Si dovrebbe persino evitare l'uso dello zucchero raffinato, e quando si sente la necessità di esso si deve preferire lo zucchero grezzo oppure il miele.

La Carne

Salubrità, *Purezza* ed *Igiene* possono essere proprietà di qualunque cibo, eccetto la carne. La carne, in sè stessa, è un animale morto, una carcassa, spesse volte in istato di decomposizione, ammalata, putrida, lurida, con tutti gli escrementi, i rifiuti, l'urina, il sudore, ecc.

Ah, se nella scelta degli alimenti prevalessero il giudizio e il raziocinio, figli delle cognizioni! . . .

La geologia ha dimostrato che l'uomo apparve sulla terra verso l'ultimo periodo dell'epoca terziaria, e vuolsi che la sua nutrizione fosse esclusivamente vegetale. Per conseguenza la carne non dovrebbe essere il cibo dell'uomo.

Nei gruppi dei mammiferi l'uomo preistorico anatomicamente è classificato tra i *frugivori.* L'analisi fisiologica del fegato dei frugivori, comparata con quella dei carnivori, dà che la funzione in quello dei primi è meno attiva dalle dieci alle quindici volte. Il fegato è un organo importante nella digestione: molti credono che sia il più importante.

La carne contiene dei veleni, la cui eliminazione richiede l'opera del fegato. Ora essendo il fegato dei frugivori meno attivo di quello dei carnivori, allorchè deve concorrere nel lavoro della digestione di alimenti carnei la sua funzione è stentata, e per conseguenza i materiali eterogenei non vengono convenientemente eliminati, e di qui le varie malattie di cui s'ignorano le cause. Ed ancora un'altra ragione per la quale la carne dovrebbe essere esclusa dal vitto giornaliero.

Chimicamente gli elementi inorganici (ferro, manganese, fosforo, zolfo, soda, calce, potassa, ecc.), sono organizzati e purificati dal regno vegetale. I vari elementi, da uno

stato semplice e primario vengono uniti ed amalgamati in forma di frutta, cereali, legumi, ecc. Questo è il ciclo per cui passa il cibo dell'uomo; ed in materia di preparazione, il necessario l'ha fatto la Natura nel modo più completo e perfetto. L'uomo, quando con la sua ingenuità crede di migliorare, modificare, ecc. i prodotti della Natura, non fa che imbrattarli.

Ma ritorniamo alla composizione chimica del cibo. Nella nutrizione i vari alimenti allo stato di natura vengono di nuovo cambiati nella loro composizione, e finito questo nuovo ciclo non sono più adatti. Adesso sta alla Natura di rifarli daccapo per mezzo di un'altra operazione chimica.

Queste poche ma significanti spiegazioni sulla carne come alimento umano, sono più che sufficienti per farla tenere nel conto che merita. Pur tuttavia, per quanto le suesposte dimostrazioni possano sembrare importanti ed esaurienti, ve n'ha di altre ben più gravi. Vi accennerò in ordine progressivo della loro importanza.

Ho detto che scientificamente è provato come la carne non sia l'alimento umano. Se lo è stato e lo è tutt'ora, ciò non deve giustificarne l'uso. Vi sono tante cose perniciose, ma non per questo bisogna dire che sieno giuste e necessarie: per esempio, i pregiudizi, la criminalità, gli ospedali, le prigioni, ecc.

È parimenti assodato che la carne tutto possiede all'infuori della igiene. La prima causa di tutte le malattie nella vita animale è l'accumulo di impurità e di veleni nell'organismo, e questi sono, direi così, parti integranti dell'animale stesso. Poi, per quel che riguarda la carne, la poca cura e la poca pulizia nella mattazione, nella conservazione e nel trasporto ci dice chiaramente che noi, mangiandola, ci esponiamo a mille rischi.

Economicamente parlando, la carne è il genere alimentare più costoso che vi sia. Qualche volta non è giusto il gridare che siamo poveri, che siamo pezzenti. Quando si gitta tra i rifiuti del buon danaro tutti i giorni, bisogna pure rifletterci alquanto. Infatti, quando dalla carne sieno state tolte

le ossa, i grassi, i tessuti connettivi, le parti cartilaginose, ecc., ossia quando sia stata ridotta alla quantità puramente commestibile, ci viene a costare il doppio di quello che ci costò al macello. Posto dunque che la si paghi a 20 soldi la libbra, quando sia stata pulita dalle parti suddette il suo peso vien ridotto alla metà, e quindi costa 40 soldi. Dopo cotta, tolto ancora altre parti non mangiabili, il peso si riduce ancora di una metà, e così viene a costare 80 soldi la libbra. Se questa parte che si può inghiottire si facesse seccare, verrebbe a ridursi ancora di un terzo, e così il costo di una libbra di carne sarebbe, ad occhio e croce, di un dollaro e mezzo. Dieci libbre di fagiuoli, o di altri legumi, ed un litro di olio di ulivo costano sù per giù quanto un pollo, con la differenza che questi legumi sono un alimento sano e della capacità nutritiva di venti polli. E dopo ciò si ha il coraggio di dire che siamo poveri! . . .

Poichè le ossa ed il sangue della carne non si possono mangiare (pur essendo parti integranti di un organismo), si ha per risultato

d'ingerire un alimento incompleto, e quindi insalubre.

Il Caffé, il Tea, le Sostanze Spiritose e i Condimenti in Relazione Colla Dieta

Quando non si ha fame è un crimine il mangiare. Gli stimolanti, i condimenti, gli aperitivi, l'alcool, il tabacco, il caffè, il tea ed i vari aromi per titillare il palato, non hanno nulla di comune con la nutrizione: ne sono la negazione, anzi.

Bernarr MacFadden dice che quando un uomo è ammalato gli si dovrebbe mettere davanti una insegna che dicesse così: *Il cibo è veleno. Non mangiare se non vuoi farti la casa nel cimitero.* Io soggiungo questo: un'insegna simile dovrebbe esser messa dinanzi a tutti coloro che mangiano e non hanno fame, che pervertiscono palato e cibo pur di trangugiare qualche cosa. Non serve ripetere quello che è stato scritto più avanti in questo libro: "Il cibo, anche il più prelibato,

se non è desiderato dall'organismo, diventa un veleno, perchè non viene digerito."

Ecco una definizione sana di ciò che sia nutrimento: "Il cibo è la sostanza che può essere assimilata dal corpo senza nessun effetto deleterio." Ebbene, nelle sostanze deleterie, in rapporto alla nutrizione, l'uomo dei nostri giorni cerca la sua felicità.

Il posto dell'alcool nella nutrizione è come il posto del diavolo in paradiso. L'alcool irrita e brucia lo stomaco allo stesso modo che irrita e brucia la bocca. Prima causa una iperemia, un accesso di sangue sulla parte; più in là infiammazione, gastrite, ulceri, ecc., condizioni dello stomaco incurabili. Dopo lo stomaco viene assorbito nel sangue e lo deruba della sua sostanza liquida, l'acqua. Precipita l'albumina delle cellule epiteliari nelle pareti del tubo intestinale. L'alcool viene assorbito e le cellule per il momento perdono la loro funzione.

L'effetto dell'alcool si manifesta in tutto l'organismo. Il fegato con la sua "cirrosi epatica," i reni con la malattia di Brights, i

vasi con gli indurimenti "arteriosclerosi," la pressione del sangue aumenta, la tonicità dei muscoli si perde, il sistema nervoso s'indebolisce, i centri psichici vengono attaccati per i primi, perchè sviluppati ultimi, e con essi la ragione e la sensibilità.

E con tutto questo si ha il coraggio di dire che l'alcool è un alimento! . . . Il vino contiene dal 14 al 16% di alcool, la birra il 4%, il gin, il brandy, il whiskey una media del 50%. Il vino e la birra sono meno velenosi, meno nocivi del whiskey, gin, brandy ed altri liquori o tonici, ma sono pure "velenosi."

Eppure per questa roba, in America solamente, si spendono più di due bilioni di dollari all'anno!! Con ragione siamo poveri!!

Il caffè si beve per il suo aroma, e la "caffeina" che contiene è uno stimolante delle funzioni del corpo: dei muscoli, del cuore, dei nervi, del cervello. Ritarda la digestione e produce irrequietezza, insonnia, dispepsia, irritabilità, ecc. E questa roba si compra al prezzo di 30 o 40 soldi la libbra!!

Per il tea dicasi lo stesso del caffè. Non ha nessun valore nutritivo e il suo veleno e la "teina." Contiene pure una sostanza chiamata "acido tannico" che distrugge il succo gastrico dello stomaco.

I condimenti nelle vivande sono anch'essi un pervertimento. Che forse la Natura ha fatto le cose incomplete? Che significa questo continuo rimescolare, bollire e ribollire dei cibi che la Natura in tutta la sua opulenza ci offre? . . . Oh allora perchè non si fa lostesso cogli uomini? . . . Le droghe, gli aromi, in forma di condimenti, sono sostanze spurie quando vengono aggiunte ai cento e uno capi di commenstibili che usualmente vengono confezionati in svariati modi e forme. I condimenti stimolano l'appetito, ma io ho detto che quando l'appetito manca non bisogna mangiare. I condimenti producono catarro gastrico, sono irritanti e così agiscono sulla membrana mucosa dello stomaco, causando di solito ulceri gastriche; producono le iperemie (accessi di sangue) ed uno degli effetti più disastrosi è che ci fanno

mangiare troppo, ossia che generano la causa indiscutibile del novanta per cento di tutte le malattie.

Per conservarsi sani, forti ed immuni dalle malattie bisogna che la nutrizione sia semplice, sana e priva di ogni sostanza eterogenea. Se molti violano le norme più ovvie della nutrizione, ed in apparenza sembrano di star bene, ciò non implica che il fio delle trasgressioni non si paghi ogni giorno in tante maniere, dirette o indirette. Le guerre, la miseria, gli assassinii, le malattie, cosa sono? . . .

Ed anche a tale stregua, non è forse lecito inferire che la nutrizione dell'individuo si riflette sull'organismo sociale? Se la salute è fonte di benessere, una cattiva salute non è fonte di malessere? Se l'individuo è malato, come può esser sana la collettività? E che cosa sono i mali sociali, se non l'accumolo di mali individuali?

Sappiamo anche che quando i popoli hanno vissuto una vita semplice e frugale, la civiltà ha avuto dei periodi più gloriosi che la storia

ricordi. Quando invece "edamus et bibamus, post mortem nulla voluptas" fu il canone di vita, si sentenziò l'epoca della decadenza.

Roma, Atene, Babilonia dovettero lo sfacelo delle loro fulgide civiltà alla vita intemperante ed ai vizi in cui quei popoli riponevano ogni felicità. Qualche cosa di simile avviene ai nostri giorni. Si afferma che l'Inghilterra rappresenti l'apice della civiltà fra le nazioni dell'Occidente, e poichè la civiltà contemporanea si misura alla stregua della "ricchezza," bisogna convenire che l'Inghilterra, seguita da altre nazioni, come l'America del Nord, la Germania, la Francia, siano civili perchè ricche. Ma un malinteso impiego di queste ricchezze, oltre al non essere indice di civiltà, è causa di funeste conseguenze: le guerre, la miseria, l'alcoolismo, la degenerazione. La vera civiltà consiste nella salute, nella felicità e nella moralità, sintesi di vita, e nella nutrizione abbiamo la chiave che ci spiega l'enigma.

Concludo questo capitolo col dare delle

nozioni generali piuttosto che particolari, poichè, in ultima analisi, la nutrizione, in tema di riforma, è un problema che dev'essere risolto dall'individuo. Tutto quello che si è potuto fare in un capitolo come questo, è di indicare, succintamente e in termini generali, l'ufficio degli alimenti e la loro essenza nella nutrizione. Se il lettore riesce a disfarsi di tutti quei cibi che non rappresentano altro che veleni, e di cui si è brevemente parlato nel capitolo, egli ha proficuamente impiegato il suo tempo nella lettura di queste pagine.

Sono state qui formulate alcune norme condensate, che rappresentano il frutto di faticose ricerche e che debbono essere considerate quali massime di capitale importanza:

I.—La qualità del cibo deve esser tale da supplire tutti gli elementi necessari al corpo, e, per quanto e possibile, naturale. Il vero cibo è preparato dalla Natura. L'essenza della vita è nel cibo "crudo." Tutti i cibi che sono resi predigesti da manipolazioni e

raffinamenti sono snaturati, e perciò vanno scartati.

II.—La quantità dev'essere stabilita da questo: mangiare tanto da soddisfare un bisogno impellente del corpo: il meno che sia possibile; meglio poco che troppo. Ludovico Cornaro, Doge di Venezia, all'età di 40 anni soggiacque a gravissima infermità per aver tenuto un sistema di vita sregolato. In seguito si cibò come un uccello e raggiunse la bella età di 102 anni.

Mangiando come suol dirsi asciutto, pane e companatico, frutta secche, ecc. dovrebbero bastare dai 400 ai 500 grammi di cibo. Quando il vitto è formato di vegetali, erbaggi o frutta (che non sieno cotti), se ne può mangiare a volontà, che difficilmente se ne può fare una indigestione. Se a questi alimenti si aggiungono delle noci, o delle nocciuole, si ha una nutrizione completa.

III.—Negli intervalli da un pasto all'altro astenersi dal mangiare le minime cose. Due pasti al giorno dovrebbero essere sufficienti, con l'intervallo di sei od otto ore.

IV.—Astenersi dal bere durante il pasto. Meglio se non si beve da un'ora prima a due ore dopo. Niente caffè, tea od altri stimolanti, siano caldi che freddi. Meno di niente ancora sostanze spiritose. Quanto più le cose che si mangiano sono limitate, due o tre, tanto meno le probabilità di provare disturbi intestinali, sia per accumoli di materie in putrefazione ed in fermentazione, come per effetto di troppi cibi o disarmonia di essi. Si evitino tutti gli alimenti confezionati con "farina bianca."

V.—La gioia nel mangiare è importantissima. Se uno si sente stanco o depresso non deve mangiare. Con l'animo giocondo la digestione avviene più perfetta.

VI.—I tre caratteri essenziali del cibo sono: Naturalezza, Moderazione, Semplicità.

DIETE CURATIVE

(Cura Lattea)

La dieta lattea per la cura delle malattie veniva prescritta da Ippocrate (460 anni a. C.) ed ordinava il latte di "asina." Omero ne fa menzione e le cure di latte le chiama "Scynthians galattofagi." Erano in uso anche presso gli arabi. I medici russi e tedeschi furono i primi a popolarizzare queste cure.

Nel secolo 18mo. l'inglese George Chyene prescriveva la dieta lattea nella cura degli obesi. Egli morì nel 1742, lasciando fama del più illustre medico d'Europa. Era un vegetariano e chiamava il latte un "vegetale liquido."

La cura lattea fu introdotta negli Stati Uniti d'America da Donken, nel 1868, con molto successo nel diabete. Il Dr. Rienli, del New Jersey, la propagò in quello Stato. Più tardi un suo vecchio discepolo, il Dr.

Porter, continuò a prescriverla e scrisse un libro sulla dieta lattea nel 1905. Da quasi trent'anni il Dr. Porter, in Burnet, California, cura i suoi ammalati colla dieta lattea, con risultati che non hanno riscontro in nessun altro metodo di cura.

Circa dieci anni fa Mr. Bernarr MacFadden, adottò la cura lattea come seguito del digiuno, e fino ad oggi ha avuto dei successi incomparabili.

La poetessa Ella Whaler Willcox fece la cura lattea sotto la direzione del Dr. Rienli, e in varie riviste ne magnificò gli effetti. Da allora in poi ella prende il latte tre mesi dell'anno.

Innumerevoli sono i seguaci di questa cura, e lo spazio non permette di annoverarli tutti.

"Il latte—dice il Mantegazza—è il proto-"tipo degli alimenti, dacchè da solo può "cambiare un neonato in un vispo bambino, "che corre, parla e pesa le tante volte più di "quando è nato. Il latte è cibo e bevanda, è "una carne fluida. Esso contiene l'acqua, "la caseina che rappresenta i corpi albumi-"nosi, il butirro che contiene il grasso già

"formato, lo zucchero del latte e i sali del "sangue. In questi entra per più di un terzo "il solfato calcico al quale si associano i "fosfati potassico e magnesiaco, il ferro, il "cloruro sodico e una grande quantità di "cloruro potassico."

Composizione Del Latte

	Umano		Di Vacca		Di Capra	
Acqua		87.4		87.2		85.7
Solidi		12.6		18.8		14.3
Caseina	2.3	1.0	3.5	3.0	4.3	3.2
Albumina		1.3		0.5		1.1
Grassi		3.8		3.7		4.8
Zucchero		6.2		4.9		4.4
Sali		0.3		0.7		0.8

Il latte deve essere puro e non bollito (pasteurizzato) e tenuto alla temperatura di 50′ F. Ad una temperatura più alta si sviluppano i bacteri che causano la fermentazione. La caseina viene coagulata dall'acido latteo, e nello stomaco dall'acido cloridrico. Il calore coagula l'albumina del latte, ma non la caseina. Il latte "pasteurizzato," cioè riscaldato (per 20 minuti a 140′ F. o per 30.

minuti a 130′ F.) non è tanto buono come quello naturale. Il particolare sapore del latte, alle volte dipende da ciò che all'animale si dà a mangiare.

La *digestione* del latte avviene così: prendendolo in piccola quantità e ripetutamente, tutta la sostanza proteosa e zuccherina viene digerita, mentre del grasso non se ne digerisce che il 95%. Non è necessario mischiare il latte colla saliva; però è necessario che venga sorbito con lentezza, così che nello stomaco formi dei piccoli grumi per mezzo del presame. Al contrario, prendendolo in gran quantità, si formano dei grossi grumi, e l'acido cloridrico non può romperli. La pepsina dello stomaco digerisce la proteina del latte e il presame la coagula.

La sostanza proteosa viene in parte digerita dalla pepsina nello stomaco; la digestione del grasso avviene negli intestini. Questo è sommariamente ciò che avviene del latte in rapporto alla digestione.

La filosofia della cura del latte è complessa. Prima di tutto esso è un alimento che dopo il

digiuno si presta assai bene, data la sua facilità digestiva e di assimilamento. Oltre a ciò il latte, come è stato già detto, contiene tutti gli elementi necessari alla nutrizione. Con il solo latte noi abbiamo ottenuto dei grandi risultati nella cura delle malattie. Casi di nevrastenia, impotenza, gastrite, malattie veneree ed altre, le quali per anni si erano mostrate ribelli ad ogni altra cura, furono ristabilite. Molti altri, le cui condizioni non avrebbero permesso di sottostare al digiuno immediatamente, furono messi a dieta lattea per un po' di tempo, e quando le condizioni furono migliorate si adottò il digiuno.

Mi piace di citare il caso della Signora Oliva Secchi. Ella per anni aveva cercato invano un sollievo al suo sfinimento nervoso (nevrastenia). Alcuni medici le fecero fare la cura della "Pluto Water" (sic), raschiamento d'utero (a $120,00), ecc. ma le di lei condizioni seguitarono a peggiorare. Quando venne da me era così scossa che non si sentiva di poter lottare oltre. "Sono stan-

ca!—ella diceva—A che serve la vita cosi? Meglio morire!!"—Queste erano le sue continue esclamazioni. Bene, ella non potè fare il digiuno perchè nell'impossibilità assoluta di sopportarlo; tutto quello che si potè fare fu di somministrarle una nutrizione facile a digerirsi e che nello stesso tempo le ricostituisse l'organismo. Il risultato fu superiore a tutte le mie aspettative. Ella restò meno di cinque settimane nel mio Sanatorio ed un altro po' di tempo continuò la cura lattea a casa sua. Questo bastò per restituirle tali condizioni di salute quali da anni invano aveva desiderato.

Riproduco la fotografia di Secondo Angeli, di West Frankfort, Ill. Egli, con la sola dieta lattea, in meno di un mese raggiunse il peso da 134 lb. a 168.

La cura lattea, come il digiuno (meglio questo però), rappresenta un riposo fisiologico per tutti gli organi, eccetto quelli che producono il sangue. Tutta l'energia che viene spesa, si riduce a quella per la digestione del latte. Più avanti dirò come bisogna fare la

ANGELO SECONDO

Prima della Cura Lattea — Prima della Cura Lattea — Dopo della Cura Lattea

cura lattea, affinchè tutte le altre attività dell'organismo sieno messe per il momento da parte.

Il *metodo ideale* è di dormire all'aria aperta, rimanendo a letto continuamente per due o tre settimane, e non fare altro che bere latte.

Su otto parti di latte ve n'ha sette di acqua, e questa aiuta l'eliminazione delle sostanze eterogenee dell'organismo. Però il riposo deve tenersi nella massima considerazione. Una buona provvista di latte è indispensabile per fare una cura in piena regola e con successo. L'aria che si respira deve essere pura. Un bagno caldo quotidianamente serve per equilibrare la circolazione del sangue. Se l'ambiente prescelto per trattenersi durante la cura è piacevole, il risultato sarà migliore. Un ambiente in cui si possa essere stimolati a mischiare al latte altre sostanze commestibili, diminuisce il successo della cura.

Il latte dev'essere del più puro, e per averlo tale va tenuto conto del modo come si accudisce l'animale che lo dà, tanto dal lato igienico che alimentare, giacchè per gli ani-

mali si ha la medesima ossessione del raffinamento del cibo, come avviene per gli uomini. Quindi niente foraggi fabbricati, ma foraggi integrali, biada, orzo fieno, ecc. Quando il latte vien dato da vacche così nutrite, il risultato della cura è sempre migliore.

Nell'accingersi alla cura si abbia perfetta tranquillità di animo e serenità di mente. Non si pensi ad altro che al latte ed al riposo. Il letto sia molto comodo. Le persone anemiche e magre, come ho detto poc'anzi, prendano il latte prima e poi facciano il digiuno. Gli obesi ed i malati cronici invece facciano viceversa, o quanto meno prendano il latte una sola volta al giorno, la mattina.

La temperatura del latte, allorchè si beve, sia dai 75′ ai 100′ F. Nell'inverno si può riscaldare appena, ma che non sia più caldo di 110′ F. Però è meglio che ognuno si regoli per conto proprio su queste cose. La miglior maniera di prendere il latte è di cominciare a sorsi e poi continuare colla "paglia."

La quantità di latte da prendersi è variabile

da un individuo all'altro. Ordinariamente se ne prende un litro al giorno per ogni piede di altezza della persona che fa la cura.

La fame dell'ammalato di solito è il regolatore della quantità di latte che deve prendere. Ecco come si può stabilire la quantità approssimativa. Da due a quattro litri fa conservare il peso normale dell'individuo. Da tre a cinque fa aumentare di peso se non si lavora. Da sei a sette produce una quantità di sangue tale che aiuta a curar le malattie. Di latte più se ne prende e più facilmente si digerisce. Molti subiscono dei disturbi nella dieta lattea, perchè non ne prendono abbastanza. Lo stomaco per questo non subisce nessuna dilatazione, a meno che in esso non vi si riscontrino delle ostruzioni, oppure che di latte non se ne prenda troppo in una volta. La quantità regolare è un bicchiere di grandezza ordinaria ogni mezz'ora, quando si è in piena dieta lattea. Non è bene prenderne il doppio ogni ora.

La durata della cura varia a seconda del tempo disponibile dall'ammalato e dal

genere di malattia. Nella cura di un mese si può fare una settimana di digiuno e tre di dieta lattea. Il Dr. Galatian, del MacFadden College, ci diceva che non ha visto ammalati che rimanessero troppo a lungo nella dieta lattea. Bisogna berne quanto più si può, ecco tutto.

Vi possono essere degli inconvenienti durante la cura lattea a cui va rimediato. Alle volte si ha la *stitichezza*, causata da prostatite o da infiammazione del retto. Non appena terminato il digiuno, dopo i tre giorni di succo di arancio, si prenda il latte. Si continui ogni giorno l'enema fino a quando non si è arrivati a prenderne cinque o sei litri al giorno, di latte. Allora l'enema si sospenda. Preso il latte regolarmente, con tutto il tempo dovuto, la stitichezza sparisce. In caso di difficoltà si usi l'enema, però di non più di mezzo litro di acqua. Uno o due biscotti di crusca sono pure sufficienti a rimuovere la stitichezza. Lo stesso effetto producono sette o otto fichi secchi mangiati nella giornata. Le prugne sono pure las-

sative. Persistere nella dieta lattea è pure un rimedio indicato per correggere condizioni di questo genere, e piccole eneme di olio di olivo (da due a quattro once) servono pure bene. Se non si fece il digiuno, s'inizi senz'altro la dieta del latte.

La *diarrea* per taluni è anche un disturbo. Sembra che tutti coloro che ebbero a soffrire la blenorragia (scolo) sieno affetti da diarrea durante la dieta lattea, e dovuta alla mancata formazione dei grumi. Qualche volta è necessario di smettere per un paio di giorni e nutrirsi solamente di succo d'arancio. Talvolta la diarrea è causata dal mischiare al latte altri cibi. In questo caso non c'è altro da fare che evitare la causa che la produce. Se le feci sono di colore piuttosto chiaro, la causa è nello stomaco e basta ingoiare il succo di un limone oppure una dozzina di datteri per ristabilire le funzioni. Se le feci sono oscure, è meglio continuare nel digiuno. Altre volte la condizione mucosa dello stomaco è causa di diarrea, e fino a quando lo stomaco è in questa condizione, la diarrea

non sparisce. Nondimeno al latte si può aggiungere un po' di miele. L'applicazione d'impacchi caldi nell'addome (per 10 o 15 minuti) è di molto aiuto. Alle volte è necessario che la diarrea continui. Tutto quello che si deve fare è di rimanere a letto tranquilli. Si può usare qualche po' di cibo solido perchè richiede piu tempo ad essere digerito e per conseguenza detiene il latte. I datteri sono lassativi ed i biscotti di riso; ma presi nella diarrea lattea non lo sono più. Si possono anche alternare un pasto di cibo solido ed uno di latte. Certe volte è necessario di smettere il latte, ed ogni volta che si va di corpo si faccia l'enema con mezzo litro di acqua calda.

Il Mal di Capo, che talvolta diventa insopportabile, è molto raro. Questo incomodo ha varie cause: aumento della pressione del sangue, putrefazione di materiali negli intestini, troppo movimento, mancanza d'aria fresca. Può essere giovevole il "semicupio," l' "enema," sospendere la dieta lattea o diminuire la quantità del latte.

Sudore Eccessivo. Può essere creduto un altro incomodo nella cura lattea. Dipende dall'aumento di eliminazione, e piuttosto che un disturbo, esso è indice dell'attività della pelle nella provvida funzione.

Vomito e Nausea. Talvolta son dovuti ad eccessiva quantità di latte, oppure all'aggiunta di qualche altro cibo, od a stitichezza, flatulenze, ecc. Possono anche dipendere da rigurgiti di bile nello stomaco o da troppo grasso contenuto nel latte, ed anche dal suo sapore. Giova succhiare due o tre limoni al giorno. In casi estremi si diminuisca la quantità del latte oppure si sospenda del tutto per un paio di giorni, indi si riprenda la dieta lattea regolarmente.

Sintomi di Vecchie Malattie. Possono tornare a manifestarsi come nel digiuno; oppure se nel digiuno tali sintomi spariscono, nella dieta lattea ritornano. In questi casi non si fa altro che continuare la cura lattea. Se è necessario, si faccia la dieta di succhi di frutta per sette od otto giorni, e poi si riprenda il latte. Si può anche alternare

digiuno e dieta lattea fino a tanto che i sintomi non spariscano.

Fo menzione solo di alcune malattie in cui la cura lattea rende dei grandi servigi. Sappiasi intanto che la dieta lattea è indicatissima in due periodi della vita: quando si viene al mondo e quando lo si sta per lasciare. Un terzo periodo, che sa dell'uno e dell'altro, è il tempo delle malattie. Gli ammalati, se non sono dei bambini, sono dei vecchi noiosi; e se non sono dei vecchi noiosi, sono dei bambini piagnucolosi. Nell'un caso e nell'altro, sono in condizione che gli organi digerenti non funzionano normalmente ed hanno bisogno di nutrimento sano. Il latte è il prototipo degli alimenti e solo chi ne ebbe l'esperienza in centinaia di migliaia di casi può farne gli elogi. Noi abbiamo la nostra esperienza e quella dei nostri maestri, i quali oltre ad insegnarci un efficacissimo sistema di cura (il digiuno) c'insegnano anche quello della dieta lattea.

Stomaco Dilatato. Verificandosi un simile inconveniente, si riduca la quantità

giornaliera del latte a tre o quattro litri. Nella *diarrea cronica* i succhi di frutta sono di grande vantaggio. Ritornata la normalità, si riprenda la cura lattea.

Malattia dei Reni (nefrite). Con la dieta lattea si conseguisce la guarigione, specie se la struttura degli organi non è corrosa. Nella maggior parte dei casi è molto indicato di far precedere la dieta lattea da quattro o cinque giorni di digiuno e pochi giorni di succo di frutta.

Malattie di Cuore. La quantità di latte deve essere limitata da tre a cinque litri al giorno.

Arteriosclerosi. Bisogna aver precauzione nella quantità di latte.

Nelle *infiammazioni della vescica, cistite, gonorrea,* la cura lattea è eccellente. Molto latte (da sette a nove litri al giorno).

Diabete. È uno specifico impareggiabile la cura lattea. Prenderne mezzo bicchiere ogni mezz'ora per la durata di dodici ore.

Malattie Della Pelle. Il latte rende rosea la carnagione e diafana la pelle.

PARALISI E ATASSIA LOCOMOTRICE. Breve periodo di succo d'arancio e poscia dieta lattea (5–6 litri al giorno).

ASMA E CATARRO. Per quanto la cura nei casi avanzati sia affare di anni, tuttavia brevi periodi di succo d'arancio, seguiti da cura lattea, riescono di grande efficacia.

IMPOTENZA SESSUALE. Cura lattea lunga e continuata dà risultati splendidi.

Per la cura degli *alcoolizzati*, *morfinisti*, *umatori*, la dieta lattea è come la distruzione dell'appetito di questi veleni.

NEVRASTENIA. Cura lattea e l'ammalato a letto.

EMORROIDI. Nello stato acuto, prima il digiuno poi il semicupio caldo (105′ F.) l'enema, la cura lattea. Se vi è stitichezza, bisogna andar cauti. Enema calda tutti i giorni.

ULCERAZIONI ALLO STOMACO. Digiuno, succo di arancio, dieta lattea. Non v'ha miglior cura.

FEBBRI. Durante la convalescenza non c'è nulla che sia superiore alla dieta lattea.

Alcuni Casi in Cui il Latte Deve Esser Preso con Cautela

Arteriosclerosi—Pressione del sangue (alto 240, basso 120)—Dopo le operazioni chirurgiche — Emofilia — Tubercolosi (specie quando vi sia stata emorragia)—Epilessia—Vene varicose.

ALTRE DIETE CURATIVE

(Verdura e Frutta)

Spinaci—Cavolifiori—Lattuga—Sedani e qualunque altra specie di ortaggi. Questi debbono essere ben triturati, messi a cuocere in poca acqua e lasciarveli appena raggiunto il primo bollore. Mangiarne tre volte al giorno, conditi con poco olio d'olivo e limone.

Succo di ananasso (Pine apple)—Arancio—Uva, ecc. Tre volte al giorno, allungato con l'acqua. Indicatissima cura per invalidi, bambini e durante gli attacchi acuti.

("Sumik Dieta")

Questa è una dieta di latte reso acido col "bacillo bulgaricus," oppure col suo proprio

"acido lattico." Si prepara così. Prendasi del buon latte fresco, si empiano delle bottiglie a collo lungo (fruit jars) e quando siano state chiuse ermeticamente, si pongano in un posto caldo. Allorchè il latte è quagliato si sbatte come si sbattono le uova e poi si beve. Può essere conservato per due o tre giorni in un posto freddo.

Metchnikoff ha fatto un serio studio sul valore del latte acido. MacFadden lo chiama "Sumik." Il Metchnikoff ha sviluppato il "Lacto Bulgaricus Bacillus," dopo le sue ricerche induttive sulla longevità dei Bulgari, i quali sono i più longevi del mondo, e ne riportava la convinzione che ciò devesi all'alimento prediletto di quel popolo, che è appunto il latte acido. Egli veniva altresì alla conclusione che il "colon" è una sorgente di bacteri patogeni ed un focolare di autointossicazione se non gli si contrappone qualche reagente. E il reagente i Bulgari l'avevano in questo latte inacidito; e ciò dovrebbe spiegare il perchè su quasi cinque milioni di abitanti, più di mille centenari.

Il valore del "Sumik" si riassume in questo: è più concentrato del latte comune e costruisce i tessuti più che le sostanze adipose. E raccomandabile agli individui grassi ed a coloro che menano una vita attiva. Alcuni possono prendere il "Sumik" nella cura lattea, mentre, per le varie ragioni già enumerate, non riescono a prendere il latte comune.

"Sumik" e "Datteri" è una dieta ideale. Mangiare una dozzina di datteri per ogni bicchiere di "Sumik." Tre pasti al giorno con due o tre bicchieri sono utilissimi in diversi casi: malattie di fegato, digestione lenta, stitichezza, affezioni gastriche, debolezza, ecc. Quando, per una ragione qualsiasi, non si sta proprio bene, una di queste diete è di grande aiuto per ritornar sani e giocondi.

Dieta Asciutta (Cura Shroth)

Preparazione di due settimane. Vitto asciutto, esclusivamente sostanze solide (Trokenecure). Riduzione graduale di alimenti liquidi. Durante la dieta asciutta si

beva la minima quantità possibile di acqua, e ciò provocherà la febbre. Fare il bagno ogni due giorni. Dopo la terza settimana si ritorni all'uso progressivo dell'alimentazione liquida. Nel corso della dieta si possono praticare il massaggio e l'enema.

Questa cura dà buoni risultati nei reumatismi e nella sifilide.

LA CURA "JUST"

"*Per acquistare le cognizioni delle cure, bisogna studiare la Natura e gli animali.*"

ADOLF JUST.

Di questa cura parlo sommariamente. Il Just prescrive questo bagno: si ponga a sedere in una vasca in cui sia quindici centimetri di acqua fredda. Vi si trattenga da due a cinque minuti, e nel frattempo, sempre restando a sedere, si facciano delle frizioni nella regione addominale e negli organi genitali e si continui a lavare tutto il corpo. E un buon bagno nelle febbri, per facilitare il ricambio organico, ecc. Per asciugarsi, dopo il lavacro, non si usi la tovaglia: si

adoperino le mani. La stanza ove si fa il bagno non deve essere riscaldata e le finestre sieno aperte.

Il Just consiglia di andar nudi durante la cura, o quanto meno portare abiti leggerissimi e sandali ai piedi. Oltre a ciò a passarsela sotto gli alberi e dormire sulla nuda terra. Per la dieta prescrive la frutta del paese in cui l'individuo vive, il pane integrale ed il latte.

Dieta di Carne ("Salisbury")

Il Dott. H. Salisbury crede che le malattie sieno causate dalla errata alimentazione e che abbiano una sola origine ed una sola sede: il tubo intestinale, ove la fermentazione di cibi amidosi e zuccherini produce C-O-2. I suoi esperimenti vennero fatti sopra duemila maiali, la cui nutrizione era alternativa. Quando ad essi venivano somministrati alimenti amidosi si sviluppavano condizioni catarrali, mentre l'unico cibo trovato confacente a questi animali, e che li manteneva in perfetta condizione di salute, era la polpa

di carne. Nutriti con sostanze diverse si sviluppavano diverse malattie che venivano curate con la polpa della carne.

La cura si fa precedere dal digiuno di due giorni, onde tener pulito l'intestino, e si dà a bere acqua calda. Il terzo giorno comincia la dieta carnea: Una libbra di filetto pulito dal grasso e dai tessuti connettivi, triturato minutamente, ridotto in polpette ed arrostite, appena appena.

La dieta carnea "Salisbury" fa diminuire di peso per alcune settimane (2–3). In seguito il peso aumenta. Ecco come bisogna eseguire questa dieta. Bere un quarto di litro di acqua calda un'ora e mezza prima di ciascun pasto.

Acqua	Carne (4–6 once)
6.30 a.m.	8 a.m.
11.30 a.m.	1 p.m.
4.30 p.m.	6 p.m.

A misura che l'appetito cresce, si aumenti la razione della carne di due once per ogni pasto, fino a mangiarne da tre a cinque libbre al giorno. Dopo un paio di settimane, a

proporzione che l'ammalato migliora, potrà mangiare dell'insalata. Ordinariamente è necessario per un po' di tempo un enema ogni due o tre giorni.

Questa dieta è consigliabile nelle seguenti malattie: diabete, tubercolosi, tumori fibrosi, catarri, malattie dell'intestino. Meglio se alternata con la dieta lattea.

La Cura del Riposo (Mitchell)

Isolarsi da qualunque rumore, mettersi a letto e che questo sia "confortabile." Riposo assoluto; si dimentichi qualunque affare, si interrompa qualunque relazione; non si legga, non si scriva. In quanto alla dieta è da suggerirsi la dieta lattea. Bagno colla spugna a letto e massaggi per calmare i nervi. Molt'aria e possibilmente il letto fuori di casa. Durata della cura: da tre a sei settimane. Poi si cominci a levare di letto: il primo giorno un'ora, il secondo due ore e cosi via.

Fanghi

Impacchi di fango si possono fare in qualunque evenienza. Si applicano freddi, e

l'azione principale che esercitano è una potente attrazione. Non bisogna mai coprire il fango con seta o altre stoffe impermeabili; si avvolga soltanto con della tela. Il fango che si attacca più facilmente, e perciò da preferirsi, è la creta azzurra. Questi impacchi sono di grande aiuto nei casi d'infiammazione, gonfiori, dolori, storte, polmonite, bronchite. Il fango si può preparare in un recipiente ove si stempera con un po' d'acqua, come fosse una calcina per murare. Se ne applichi sulla parte uno strato spesso un centimetro e mezzo e vi si tenga fermo con delle bende e delle strisce di tela acconce. Mano mano che il fango si secca, si continui a sovrapporre altri strati. Le virtù terapeutiche del fango sono negli elementi minerali di cui si compone.

Come Nutrire i Bambini

Lo stomaco di un infante è capace di contenere da due once e mezza a tre once di cibo. Il Dott. Tilden suggerisce di alimentare i bambini ogni sei ore, ossia tre o

quattro volte al giorno. Il bambino cresce da un'oncia e mezza a due once al giorno e perciò non ha bisogno di molto cibo. La maggior parte del tempo lo passa dormendo.

Le sostanze nutritive più necessarie al bambino sono quelle "proteose," che servono alla struttura organica; di sostanze amidose e zuccherine ne ha poco bisogno. Il latte del bambino non dovrebbe mai essere modificato, poichè il suo stomaco è fatto per il latte. I disordini digestivi nel bambino si possono ripercuotere e lasciar delle tracce per tutta la sua vita. Il latte bollito, o pasteurizzato, causa la rachitide. I medici tedeschi sono concordi in questo. Quando il latte materno viene sostituito da quello di vacca, il grasso che in questo si contiene è un grave inconveniente. L'uso del latte patentato, Malted, Mellins, spesso è causa della rachitide.

Or dunque, invece di modificare il latte, se ne dia meno e si riducano le somministrazioni giornaliere. La modificazione del latte, non per tanto, è un problema insoluto. Col-

l'apparire dei primi denti, il bambino si dovrebbe slattare. Quelli però che furono nutriti col latte di vacca, all'età di quindici mesi dovrebbero essere trattati coll'alimento solido.

Una modificazione lecita da apportarsi al latte per l'alimentazione del bambino è la sottrazione dei grassi. L'abbondanza di grassi causa stitichezza; perciò il latte a cui sia stata tolta la panna, o crema, è indicato. Se il bambino ha dei disturbi gastrico-intestinali si alimenti col latte scremato, se ne riduca la quantità oppure gli si dia del succo di arancio diluito coll'acqua. I bambini grassi non sono sani. Il Dott. Galatian dice che il bambino alla nascita non dovrebbe pesare più di cinque o sei libbre. Al tempo dello slattamento gli si possono dare dei succhi di frutta, le frutta stesse, insomma alimenti come agli adulti. Invece dello zucchero sono consigliabili le frutta zuccherine: datteri, fichi, uva secca, ecc. I cibi non cotti sono i migliori. Quando il bambino non mangia cibi cucinati si sviluppa assai meglio e con

meno probabilità viene attaccato dalle malattie.

Il Nutrimento dei Vecchi

I vecchi dovrebbero mangiare poco, e specialmente astenersi da quei cibi che contengono sostanze calcaree. La vecchiaia, per l'appunto, consiste nell'accumolo di tali sostanze. Esse si trovano in quantità notevole nei cereali e nell'acqua.

"Man is as old as his arteries." E sono appunto le arterie che risentono le conseguenze delle sostanze minerali presenti nell'organismo, e s'induriscono e s'infiammano.

La dieta per i vecchi è latte e frutta. L'acqua il più possibilmente priva di sostanze calcaree: preferibilmente l'acqua distillata. Anche il "Sumik" e i datteri sono eccellenti per la dieta dei vecchi. Pane e cereali sono da escludersi.

Bagni ed Esercizi

I capisaldi di un regime di vita conforme ai dettami delle leggi naturali sono: *Dieta,*

Bagni, Esercizi. Questi sono i fattori di conservazione e di ricupero della salute. Della prima, ossia della dieta, è stato detto profusamente nel corso del libro. Giova ora indugiarsi alquanto sul resto.

Bagno. Vi sono due specie di bagni: l'uno per l'igiene generale, l'altro che agisce come tonico dell'organismo. La temperatura del primo può essere come piace all'individuo, però non al di sotto del grado della temperatura del corpo (100–3′) e magari qualche grado sopra.

Per coloro che abitualmente sono in contatto con materie antigieniche (polvere, fumo, grassi, ecc.) due bagni alla settimana, oltre che essere indispensabili, sono d'immenso giovamento. Si usi di preferenza il "sapone vegetale," ma ove questo non fosse possibile procurarselo, si prenda del sapone di color bianco, che è superiore ai saponi colorati. Questo chiamasi "bagno caldo."

Il secondo bagno va fatto con l'acqua come vien fuori dal rubinetto, tanto d'inverno che

d'estate. In altra parte ho descritto il bagno Just. Ebbene, lo si adotti in tutta la sua semplicità, poichè è il bagno il più naturale che vi sia. Fare questo bagno significa semplicemente lavarsi alla mattina non solo la faccia, ma anche il rimanente del corpo, facendo attenzione particolare all'addome ed agli organi genitali.

Tutte le mattine noi sentiamo non solo il bisogno di lavarci il viso, ma proviamo anche una sensazione di generale benessere quando ci siamo lavati. E se il lavacro si estende a tutto il corpo e si fanno delle continue frizioni colle mani, la sensazione di benessere aumenta immensamente. Alla mattina, dunque, appena levati, è utilissimo praticare questo bagno.

Per altre evenienze, ho parlato dell'uso svariato dell'acqua e del fango. Si applichino a seconda dei casi, e si vedrà che il risultato non può essere che benefico.

Esercizi. Gli esercizi fisici sono altrettanto necessari al corpo quanto il pane. Se infatti nella vita non ci fosse il moto, questa

cesserebbe ed avverrebbe l'estinzione degli esseri. Nei limiti del ragionevole, gli esercizi fisici sono i più grandi tonici del corpo e dello spirito, anzi sono i soli tonici.

Si dice spesso che anche le cose buone, ridotte agli estremi, agli eccessi, finiscano per diventar cattive. Questo però non si può dire del camminare. Quando la passeggiata vi stimola, come una forza che vi spinge, come una "vis a tergo," che voglia condurvi verso una meta, verso un punto prestabilito, per esempio a percorrere una distanza di cinque o sei miglia, il tragitto non vi dà nessun fastidio. Se nel cammino vi sentite un po' stanchi, non dovete fare altro che riposarvi per alcuni minuti e quindi proseguire il cammino. Non è bello andare per le vie come tanti bighelloni, senza scopo e senza direzione. Questa maniera di andare, di gironzolare, oltre che stancare non riesce di alcuna utilità.

Il camminare è un esercizio di tale valore, a cui ogni individuo dovrebbe applicarsi, qualunque sia la sua condizione. Tutti,

indistintamente, dovrebbero camminare almeno due ore al giorno. Il primo vantaggio che se ne ritrae è quello di conferire estetica al corpo.

Per far sì che la passeggiata riesca benefica, occorre seguire alcune norme. Se nel camminare non si è "armonioso," se il passo non è uguale e non ha la cadenza, se il respiro non è equiparato al movimento, se insomma non si è nelle dovute condizioni di cui parlerò più avanti, il camminare non fa mai male, ma neppure ci procura quei benefizi che potrebbe procurarci.

La cosa più importante è di acquistare un passo facile e che non richieda nessun sforzo di volontà; che sia automatico. Camminare per accrescere l'attività vitale, è un esercizio incomparabile. E il più bell'esercizio che a me piace. Fare delle passeggiate lunghe, all'aria aperta, con un passo da percorrere in media quattro miglia all'ora, io credo che sia l'esercizio ideale. Un paio di ore al giorno tutti le abbiamo disponibili e si dovrebbero impiegare in questo esercizio.

Camminando bisogna tenere la persona ben diritta, la testa alta, il petto sporgente, il passo quanto più lungo è possibile. E tutto questo senza il minimo segno di sforzo o di affettazione, ma procedendo come se si volesse sfidar la Natura. Questo esercizio è fonte di vitalità, salute e benessere. Durante queste passeggiate è necessario tenere in esercizio anche i polmoni e più che sia possibile, respirando profondamente e impiegando lo stesso tempo nell'aspirare l'aria che nell'emetterla. Una buona abitudine nella respirazione è quella di respirare metodicamente e meccanicamente. Nell'aspirare s'impieghi tanto tempo quanto occorre per contare mentalmente da uno a sette, e magari fino a dieci. Lo stesso tempo per emettere l'aria.

Le passeggiate con queste forti aspirazioni di ossigeno fresco costituiscono dei movimenti che a lungo andare si convertono in copia di salute e di efficienza. L'esercizio della respirazione si può ripeterlo mattina e sera, cioé al levarsi e all'andare a letto, colle

finestre aperte. La respirazione può essere accompagnata da altri movimenti simultanei: cioé stendere le braccia in alto ed alzarsi sulla punta dei piedi. Questo contribuisce a tener dilatati i polmoni. Indi si passi ad un altro esercizio, ed è di curvare il busto tenendo le gambe tese e con le mani toccando il pavimento. Si può eseguire il movimento dieci o quindici volte, oppure smettere allorchè si è stanchi.

Potendo camminare scalzi e sull'erba, si prova tale una piacevole sensazione che non si può dire. Di buon mattino, quando l'erba è bagnata di rugiada, il piacere che si prova aumenta immensamente.

Si vuole che nella terra vi sia il magnetismo. Bene, i piedi nudi, al contatto della terra, attirano e s'impossessano di questo magnetismo. Anche la rugiada, o solo il fresco dell'erba, ha influenza sedativa sul sistema nervoso ed è atta a ringiovanirlo. Provate e vedrete.

Termino questo breve accenno all'esercizio del camminare esortando i lettori a far più

uso delle gambe e meno di street car, automobili, ecc. Così facendo, la digestione, l'assimilazione, insieme alla eliminazione delle impurità del corpo, avvengono perfettamente, e con ciò si rende piu proficua la nutrizione, la quale si trasforma in salute e benessere.

COMMIATO

Abbiamo sufficientemente constatato che il campo di coloro i quali debbono vigilare sopra i malanni dell'Umanità è in subbuglio. Le diverse personalità più autorevoli sono in conflitto di opinioni e di idee circa la natura dei mali e i rimedi da apprestarsi all'uopo, tanto che lasciare le sorti della propria esistenza in balia di simili discussioni è abbastanza da insensati.

Eppure, fra l'impotente cozzare di tesi e di dottrine, in mezzo al ginepraio di supposizioni e di contrasti, fra l'assurdo e la contraddizione, un monito si leva solenne, ma, ahime! inascoltato. Questo monito, longanime e buono come quello di una madre, ci dice che siamo colpevoli e responsabili dei nostri mali: colpevoli di trasgressione alle leggi fisse ed immutabili, ed appunto perchè tali, appunto perchè non capricciose ed instabili, noi dobbiamo prima conoscerle e poi affidarci ad esse colla più grande confidenza.

Questa voce ammonitrice è della gran Madre Natura. Ella ci richiama a sè e ci dice che se fummo disubbidienti e dissipatori delle sue dovizie, ci perdona, ci attende colle braccia aperte, purchè noi sappiamo riconoscere i nostri torti e ritornare sulla buona via.

Siamo malati e sofferenti, perchè mali e sofferenze non sapemmo prevenire. Abbiamo perduto un bene incomparabile ed ora vorremmo ricuperarlo. A quale punto dobbiamo noi orientarci? Là, dove copiose e pure sono le sorgenti di acque, dove la luce del sole è viva, dove l'aria è balsamica ed abbondante, dove le vivande prelibate sono i vergini prodotti dell'Alma Terra. Là sono la nostra salvezza e la nostra felicità: in grembo alla Natura.

Poichè la mole di questo libro non consente di trattare più largamente un soggetto così importante e vasto, come quello che riguarda il massimo problema della vita, è stato appena rasentato. Si è per altro cercato, con tutta la diligenza possibile, di considerare quei fatti che ci sono sembrati più vitali ed

importanti, e che dovrebbero formare la sostanza del libro.

Spero di non essere tacciato di prolissità, se parecchie pagine sono state assorbite da qualche capitolo; ma anche qui è necessario si sappia come ciò abbia avuto di mira di sviscerare e ponderar bene quella materia che è il nocciolo di questo lavoro:—*Digiuno*, *Medicine*, *Nutrizione*, *Malattie*. Ma quando si consideri che la gran parte delle sofferenze e delle miserie umane deve ascriversi alle malattie ed alla inanità dei mezzi per curarle; quando è dimostrato che il grande impiego di energie curative si risolve nella somministrazione di sostanze notoriamente deleterie all'organismo, non deve sembrar mai troppo lungo e pedante un argomento che queste cose riguarda. Anzi, se non si fosse detto abbastanza, si potrebbe aggiungere questo: da statistiche esatte ed ineccepibili si viene a sapere che solamente negli Stati Uniti d'America si spende mezzo bilione di dollari all'anno per medicinali.

Ed io ho la convinzione che lo scottante

argomento trattato in questo libro, l'argomento delle medicine, scuoterà un pregiudizio millenario, suscitando discussioni e commenti utilissimi e fecondi. Se a ciò il libro arriverà, il suo scopo sarà raggiunto e le mie modeste fatiche saranno per questo ricompensate ad usura, tanto che non avrò mai a rimpiangere il sacrifizio a cui ho dovuto sottostare per pubblicarlo. E non solo; ma se le mie aspettative non saranno deluse, io avrò nuovo incentivo e nuovo sprone per spingermi ad ulteriori ricerche, e con maggior lena e crescente fiducia cooperare modestamente nell'opera di lenire le umane sofferenze, che dovrebbero essere ridotte ai minimi termini.

L'Autore.

OTTAVIO BOLOGNINI

Il mio primo ammalato, Ottavio Bolognini, che per molto tempo invano aveva cercato altrove un rimedio. Dopo mesi e mesi di peregrinazioni presso una infinita di medici, con una enorme perdita di tempo e di denaro, bastarono due settimane di cura naturale per guarire completamente del suo male. Qui viene mostrata una sua recente fotografia.

OTTAVIO BOLOGNINI
Di Chicago, Ill.

ALCUNI NOMI

di individui che fecero la mia cura e che digiunarono per un periodo da sei a ventun giorni, riportando dei grandi benefizi in tutti i casi con la completa guarigione della maggior parte di essi:

Bernardino Di Cenzo, Cedar Point, Ill.
Joe Bachetti, West Frankfort, Ill.
Salvatore Marsala, Chicago, Ill.
Alfredo Semensi, West Frankfort, Ill.
Nick Perpich, West Frankfort, Ill.
Antonio Semeria, Cedar Point, Ill.
John Blam, Cedar Point, Ill., Box 54.
O. Zaccaria, West Frankfort, Ill.
Mrs. Elide Nativi, Box 553, West Frankfort, Ill.
Battista Faletti, Johnston City, Ill.
Peter Secco, Christopher, Ill.
Julio Marinelli, West Frankfort, Ill.
Enrico Boccabella, West Frankfort, Ill.
Umberto Luppi, Haywood, Ill.

Vincenzo Preteroli, Freeman, Ill.
Felice Dal Porto, 2512 Lemont Ave., Chicago, Ill.
Clement D'Angeli, Cleveland, Ohio.
Louis Masseroni, 10409 Corless Ave., Kensington, Ill.
John Piacentini, Fredericktown, Pa.
John Paolottini, 2426 W. 24th St., Chicago, Ill.
E. Gans, 8912 Burley Ave., So. Chicago, Ill.
Joseph Bertetto, Cedar Point, Ill.
Alex Farias, 131 E. Palmar St., Taylorville, Ill.
D. Spada, Box 113, Toluca, Ill.
Sabatino Belluomi, 1236 Austin Ave., Chicago, Ill.
Umberto Zuccolotti, Benld, Ill.
Antonio De Biasio, 9006 Buffalo Ave., So. Chicago, Ill.
Mrs. Rosa Bertucci, Taylorville, Ill.
E. Ballerini, Hillsboro, Ill.
Frank Lombardi, Somerset, Pa.
Pietro Masiero, Chicago, Ill.

Leopoldo Caruso, Chicago, Ill.
V. Tronzani, West Frankfort, Ill.
Gaetano Borzillo, Chicago, Ill.
J. Baldi, West Frankfort, Ill.
A. Carbonari, Orient, Ill.
E. Bellito, West Frankfort, Ill.
C. Mora, Toluca, Ill.
L. Borgognoni, West Frankfort, Ill.
A. Secondo, West Frankfort, Ill.
D. Vaulatto, West Frankfort, Ill.
L. Cardello, 1332 So. 51st Ave., Cicero, Ill.
G. Pertigati, 11 E. 116th St., Kensington, Ill.
Settimio Jachini, Chicago, Ill.
Louis Mora, Toluca, Ill.
Demetrio Magnani, Cherry, Ill.
Mrs. Anton Barile, Toluca, Ill.

Eccovi le sembianze di un giovane, il quale, sebbene fosse rimasto sotto la mia cura soltanto tre settimane, dimostra in maniera più che eloquente il miglioramento subito:

JOSEPH TESTA
Di W. Frankfort, Ill.

JOSEPH TESTA

Prima della cura

Dopo la Cura